

# Naturfreunde St. Jakob im Rosental

## Wander- und Radreferat

### Unsere Schwierigkeitsskala für die Rad- und Wanderkarte:

	Wanderung bis 4 Stunden Gehzeit und bis 400 Höhenmeter.	<b>leicht</b>	Radtour bis zu 3 Stunden Fahrzeit und bis zu 50 Kilometer oder MTB-Tour bis zu 2 Stunden Fahrzeit und bis zu 300 Höhenmeter.	
	Wanderung bis 6 Stunden Gehzeit und bis 1000 Höhenmeter. Ausdauer und Trittsicherheit erforderlich!	<b>mittel</b>	Radtour bis zu 5 Stunden Fahrzeit und bis zu 80 Kilometer oder MTB-Tour bis zu 5 Stunden Fahrzeit und bis zu 700 Höhenmeter.	
	Bergtour über 6 Stunden Gehzeit und/oder über 1000 Höhenmeter. Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und Ausdauer erforderlich!	<b>schwer</b>	Radtour mehr als 5 Stunden Fahrzeit oder mehr als 80 Kilometer oder MTB-Tour mehr als 5 Stunden Fahrzeit oder mehr als 700 Höhenmeter.	

### **Ausführlichere Beschreibung für unsere Homepage (unter Service – Download):**

#### **Leichte Fahrradtour**

Bis zu 3 Stunden und bis zu 50 Kilometer. Für alle Fitnesslevel. Überwiegend befestigte Wege. Kein besonderes Können erforderlich.

#### **Mittelschwere Fahrradtour**

Bis zu 5 Stunden und bis zu 80 Kilometer. Gute Grundkondition erforderlich. Die Tour kann Passagen mit losem Untergrund enthalten, die schwer zu befahren sind.

#### **Schwere Fahrradtour**

Mehr als 5 Stunden oder mehr als 80 Kilometer. Sehr gute Kondition erforderlich.

#### **Leichte Mountainbike-Tour**

Bis zu 2 Stunden und bis zu 300 Höhenmeter. Für alle Fitnesslevel. Technische Grundkenntnisse genügen. Entspricht etwa S0 - S1.

#### **SINGLE TRAIL SKALA "S0"**

S0-Singletrails sind durch festen Untergrund des Weges, wenig Gefälle und weitläufige Kurven gekennzeichnet. Es handelt sich dabei meist um Wiesen-, Wald- oder Schotterwege ohne Felsen, Wurzeln und Stufen. Es muss somit mit keinen technisch anspruchsvollen Passagen gerechnet werden. Solche Trails können im Normalfall von jedem Fahrer problemlos befahren werden, der sicher auf dem Bike sitzt.

#### **SINGLE TRAIL SKALA "S1"**

Auf S1-Singletrails muss bereits mit geringen Hindernissen gerechnet werden, da sich vereinzelt Wurzeln oder Steine auf dem Weg befinden. Der Untergrund kann dabei teilweise durch Erosionen lose

sein und kleinere Rinnen oder Schlaglöcher aufweisen. Diese können jedoch meist noch einfach überrollt werden. Engere Kurven sind möglich, das Gefälle kann abschnittsweise bis zu 40% betragen.

### **Mittelschwere Mountainbike-Tour**

Bis zu 5 Stunden und bis zu 700 Höhenmeter. Gute Grundkondition erforderlich.

Fortgeschrittene Fahrtechnik notwendig. Entspricht etwa S2.

#### **SINGLE TRAIL SKALA "S2"**

S2-Singletrails erfordern bereits eine fortgeschrittenere Fahrtechnik. Der Untergrund ist mehrheitlich lose, enge Kehren sind Standard und Gefälle erreichen kurzzeitig bis zu 70% Steilheit. Es sind höhere Wurzeln und größere Steine sowie niedrige Treppen und Absätze zu erwarten. Auch erste Spitzkehren kommen vor.

### **Schwere Mountainbike-Tour**

Mehr als 5 Stunden oder mehr als 700 Höhenmeter. Sehr gute Kondition erforderlich.

Fortgeschrittene Fahrtechnik notwendig. Entspricht etwa S3 – S5.

#### **SINGLE TRAIL SKALA "S3"**

Auf S3-Singletrails muss mit längeren verblockten Passagen gerechnet werden. Flowige Abschnitte werden seltener. Das Überwinden von höheren Absätzen, anspruchsvolle Hangquerungen sowie felsige und stark verwurzelte Passagen sind die Regel. Spitzkehren sollten sicher beherrscht werden. Der Untergrund ist meist lose und erfordert einen absolut sicheren Umgang mit dem eigenen Bike. Das Gefälle beträgt oftmals bis zu 70%.

#### **SINGLE TRAIL SKALA "S4"**

S4-Singletrails sind im Allgemeinen sehr steil mit extrem hohen Stufen und engen Spitzkehren. Kennzeichnend ist ein meist stark verblocktes Gelände mit Felsabsätzen und viel losem Geröll. Spezielle Techniken wie z. B. Hinterrad- und Vorderradversetzen müssen sicher beherrscht werden. Es können auch Passagen vorkommen, die kaum mehr fahrbar sind und längere Zeit über 70% Gefälle aufweisen. S4-Singletrails können nur von absoluten Könnern bewältigt werden.

#### **SINGLE TRAIL SKALA "S5"**

S5-Singletrails bleiben einer Handvoll Extremsportlern vorbehalten. Hier dominiert felsiges, stark verblocktes Gelände mit teils weiten Geröllfeldern und großen Hindernissen, die übersprungen werden müssen. Extrem enge Spitzkehren und hohe, in Serie vorkommende Absätze sind keine Seltenheit. Auslauf ist oft nicht vorhanden. Es muss mit längeren Tragepassagen - auch in leichtem, mitunter ausgesetztem Klettergelände - gerechnet werden.

### **SINGLETRAIL-SKALA**

Zur besseren Einschätzung von Mountainbike-Trails und auch eurer eigenen Könnensstufe hilft die weit verbreitete und anerkannte Singletrail-Skala. Diese unterteilt sich in drei Schwierigkeitsklassen: leicht (S0 und S1), mittel (S2) und schwer (S3, S4 und S5). Oftmals werden dabei auch die bei Skipisten üblichen Farbmarkierungen blau (leicht), rot (mittel) und schwarz (schwer) verwendet. Grundsätzlich sind die meisten Singletrails nicht von oben bis unten gleich schwer, sondern beinhalten Passagen verschiedener Schwierigkeitsstufen. Für die Klassifizierung ist daher der überwiegende Anteil von Elementen einer S-Kategorie ausschlaggebend.