

# Selbsteinschätzung meiner Mountainbike-Fahrkenntnisse

Vorname, Nachname: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Einstufung meiner Mountainbike-Fahrkenntnisse:

Sehr gut      gut      Gelegenheitsfahrer      Anfänger

In den letzten 8 Wochen bin ich wie viele Mountainbike-Touren gefahren:

1-3      4-6      7-10      10-15      mehr als 15 täglich

Ich bin bereits Mountainbiketouren in den Alpen gefahren

Ja      Nein

Wie viele Höhenmeter bin ich bei den getätigten Touren durchschnittlich pro Tour in den letzten 8 Wochen gefahren?

bis 200 HM      bis 500 HM      bis 700 HM      bis 1000 HM      bis 1.500 HM      über 1.500 HM

Welche Streckenlänge hatten die Touren insgesamt, die ich in den letzten 8 Wochen gefahren bin?

bis 20 km      bis 50 km      bis 70 km      mehr als 70km

Ich fahre abgesehen von Forstwegen, gerne schmale, steile, verwinkelte Wege, sogenannte Singletrails.

Ja      Nein

Wenn ja, welche Schwierigkeitsausprägung bin ich in den letzten 8 Wochen gefahren?

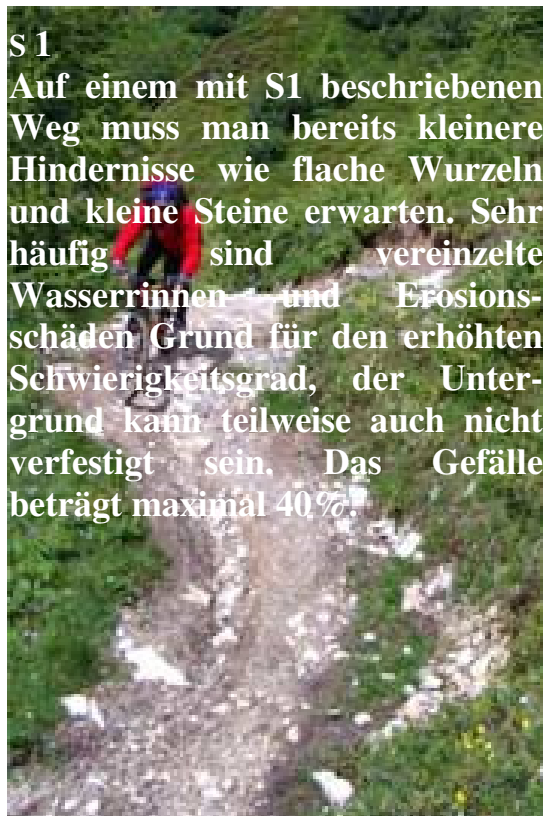
Die Klassifizierungsausprägungen sind nachfolgend beschrieben:

S0      S1      S2      S3      S4      S5

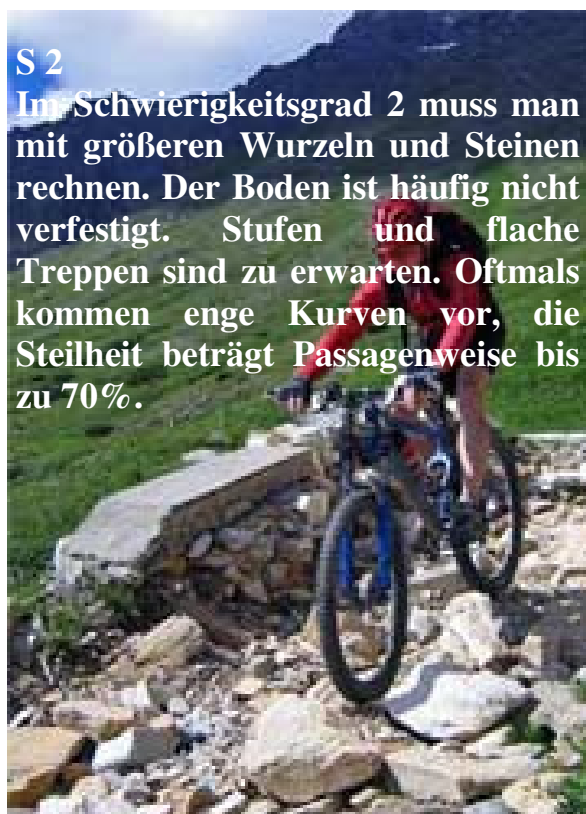
**S 0** beschreibt einen Singletrail der keine besonderen Schwierigkeiten aufweist. Dies sind meistens flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigtem Schotter. Stufen, Felsen oder Wurzelpassagen sind nicht zu erwarten. Das Gefälle des Weges ist leicht bis mäßig, die Kurven sind weitläufig.



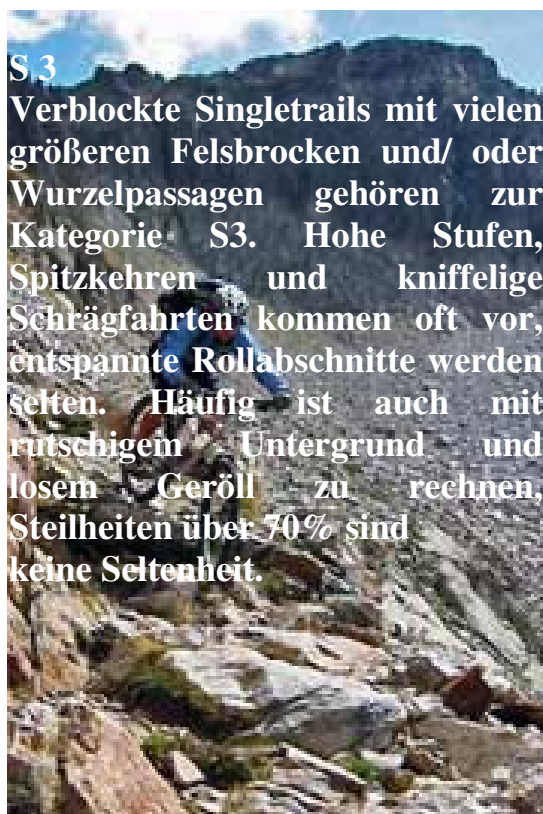
**S 1** Auf einem mit S1 beschriebenen Weg muss man bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine erwarten. Sehr häufig sind vereinzelte Wasserrinnen und Erosionschäden Grund für den erhöhten Schwierigkeitsgrad, der Untergrund kann teilweise auch nicht verfestigt sein. Das Gefälle beträgt maximal 40%.

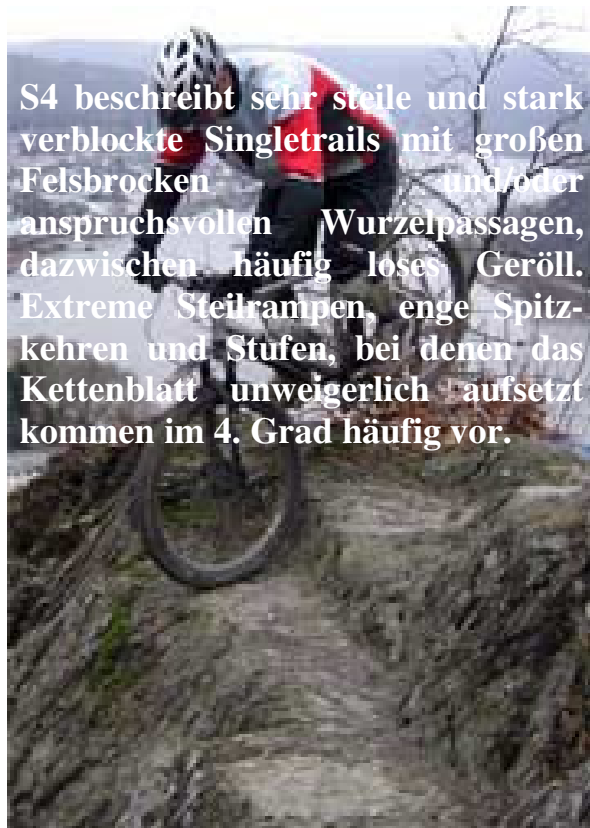


**S 2** Im Schwierigkeitsgrad 2 muss man mit größeren Wurzeln und Steinen rechnen. Der Boden ist häufig nicht verfestigt. Stufen und flache Treppen sind zu erwarten. Oftmals kommen enge Kurven vor, die Steilheit beträgt Passagenweise bis zu 70%.

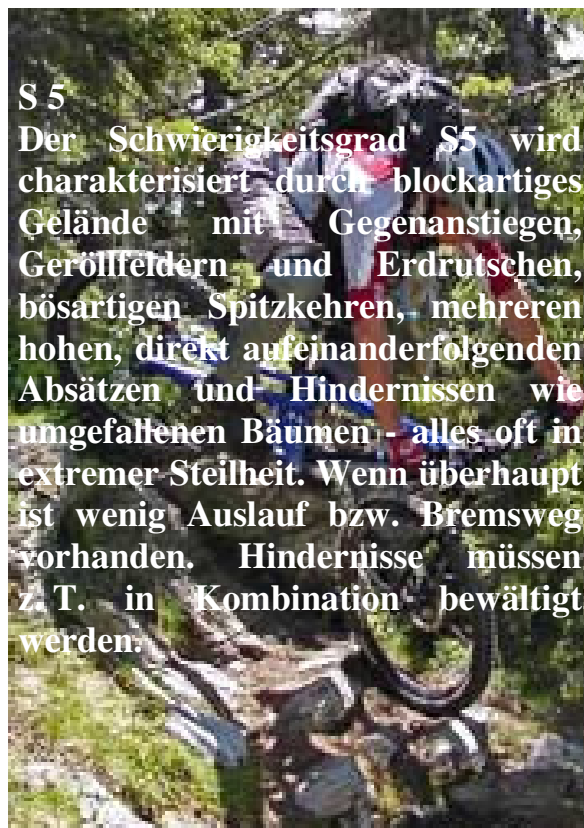


**S 3** Verblockte Singletrails mit vielen größeren Felsbrocken und/ oder Wurzelpassagen gehören zur Kategorie S3. Hohe Stufen, Spitzkehren und knifflige Schrägfahrten kommen oft vor, entspannte Rollabschnitte werden selten. Häufig ist auch mit rutschigem Untergrund und losem Geröll zu rechnen, Steilheiten über 70% sind keine Seltenheit.





S4 beschreibt sehr steile und stark verblockte Singletrails mit großen Felsbrocken und/oder anspruchsvollen Wurzelpassagen, dazwischen häufig loses Geröll. Extreme Steilrampen, enge Spitzkehren und Stufen, bei denen das Kettenblatt unweigerlich aufsetzt kommen im 4. Grad häufig vor.



S5 Der Schwierigkeitsgrad S5 wird charakterisiert durch blockartiges Gelände mit Gegenanstiegen, Geröllfeldern und Erdrutschen, bösartigen Spitzkehren, mehreren hohen, direkt aufeinanderfolgenden Absätzen und Hindernissen wie umgefallenen Bäumen - alles oft in extremer Steilheit. Wenn überhaupt ist wenig Auslauf bzw. Bremsweg vorhanden. Hindernisse müssen z. T. in Kombination bewältigt werden.