

# Mountainbike Schwierigkeitsgrade

## Singletrails\*

**Aus folgenden Gründen ist für die Einteilung jegliche Haftung und Gewähr ausgeschlossen:**

- Die Schwierigkeitseinteilung gibt keinen Aufschluß über den Gefahrengrad und dient lediglich der Orientierung.  
Mit dem Schwierigkeitsgrad (S-Grad) steigt tendenziell das Verletzungsrisiko, aber ein Sturz z.B. auf einem S1-Trail kann gravierende Folgen haben.
- Vor allem die Witterungsbedingungen, aber auch die körperliche Verfassung des Mountainbikers können den Trail wesentlich schwieriger werden lassen.
- Ebenso kann sich die Schwierigkeit aufgrund von Erosion, oder durch Wegebaumaßnahmen ändern.

### **S0**

Hier sind Wege (Trails) ohne besondere Schwierigkeiten, meistens flüssige Wald- und Wiesenwege, griffige Naturböden oder fester Schotter, ohne Stufen, Felsen oder Wurzelpassagen, leicht bis mäßiges Gefälle, weitläufige Kurven zu erwarten.

**Auch ohne besondere Fahrtechniken sind Wege mit S0 zu bewältigen.**

### **S1**

Hier sind Wege (Trails), die bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln, kleine Steine, vereinzelte Wasserrinnen und Erosionsschäden, mäßiges bis mittelsteiles Gefälle (maximal 40% bzw. 22°), ohne Spitzkehren zu erwarten.

**Ab hier sind Mountainbikefahrtechnische Grundkenntnisse, wie Dosiertes Bremsen, Körperverslagerung und grundsätzliches Fahren im Stehen vorausgesetzt.**

### **S2**

Hier sind häufig nicht verfestigte Wege (Trails) mit Stufen und flachen Treppen, engen Kurven und vereinzelt größere Steine, mittelsteil bis steiles Gefälle (max 70% bzw. 35°), vereinzelt größere Wurzeln und Steine, vereinzelt leichte Spitzkehren zu erwarten.

**Fortgeschrittene Mountainbike Fahrtechnik, wie sicheres Gewichtverlagern, ständige Bremsbereitschaft mit genauem dosieren der Bremsen und ständiger Aufmerksamkeit sind hier gefordert**

### S3

Hier sind bereits verblockte, enge Wege (Single Trails) mit höheren Stufen und Schrägfahrten, überwiegend enge Kurven, vorwiegend steiles Gefälle (70% bzw. 35°), größere Wurzelpassagen und/ oder mehreren Felsbrocken, vermehrt engere Spitzkehren **ohne Trial-Passagen** zu erwarten.

**Bei solchen Strecken wird ambitionierte Mountainbike Fahrtechnik, wie sehr gute Bike-Beherrschung durch ständige Konzentration, exaktes Bremsen und sehr gute Balance vorausgesetzt.**

### S4

Hier sind stark verblockte, enge Wege (Single Trails) mit hohen Stufen und häufig loses Geröll, sehr engen Kurven, sehr steiles Gefälle (meist über 70% bzw. 35°), anspruchsvollen Wurzelpassagen und/ oder großen Felsbrocken, **enge Spitzkehren** und Steilrampen, wo das Kettenblattaufsetzen, zu erwarten

**Um auf diesen Strecken zu bestehen sind Trial-Techniken für das Versetzen des Vorder- und Hinterrades (z. B. in den Spitzkehren) notwendig. Ebenso wird perfekte Bremstechnik und Balance vorausgesetzt, da selbst das Hinabtragen des Mountainbikes auf diesen Passagen häufig nicht ungefährlich sein kann.**

### S5

Hier sind Wege in blockartigem Gelände mit Gegenanstiegen, Geröllfeldern und Erdrutschen, Extrem steiles Gelände (meist weit über 70% bzw. 35°), mehreren hohen, direkt aufeinanderfolgenden Absätzen (z.B. umgefallene Bäume), **ösenartigen Spitzkehren**, wenig bis kein vorhandener Auslauf bzw. Bremsweg zu erwarten.

**Auf diesen Strecken müssen Hindernisse teilweise übersprungen werden. Das Versetzen des Hinterrades oder des Vorderrades in Spitzkehre und das Tragen des Mountainbikes sind kaum noch möglich. Exzellente Mountainbike Beherrschung in spezieller Trial-Technik sind hier vorausgesetzt. Nur eine Hand voll "Verrückter" versucht Passagen im 5. Schwierigkeitsgrad zu bewältigen.**

\*Quelle und Copyright:

[Carsten Schymik](#) (bekannter Transalpbiker), [David Werner](#) ("Singletrail Junkie") und [Harald Philipp](#) (Vertrider und Bikeguide Ausbilder)  
<http://www.singletrail-skala.de/>