

MTB-Singletrail-Skala

Die Einstufung gilt für ideale Rahmenbedingungen. Schlechte Witterungsverhältnisse wie Nässe, Wind, Nebel und Schnee sowie schnelleres Tempo verschieben die Ansprüche nach oben!

S0	Für Einsteiger <i>«Das macht Spass. Genau das Richtige, um mich ans Biken zu gewöhnen.»</i>	Ohne besondere Schwierigkeiten, z. B. flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigte Schotterwege. Man braucht keine besonderen Fahrtechniken.	
S1	Für Geübte <i>«Die Grundlagen beherrsche ich. Jetzt kann ich an meiner Linie feilen.»</i>	Man muss kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln, Wasserrinnen oder kleine Steine überrollen. Fahrtechnische Grundkenntnisse wie dosiertes Bremsen und Körperverlagerung sind nötig. S1-Stellen werden im Stehen gefahren.	
S2	Für Erfahrene <i>«Jetzt wird's interessanter. Meine Technik wird auf die Probe gestellt.»</i>	Ab jetzt muss man mit grösseren Wurzeln, Steinen, Stufen, Treppen und engen Kurven rechnen. Hindernisse überwindet man durch Gewichtsverlagerung. Dosierte Bremsen und Körperspannung müssen beherrscht werden!	
S3	Für Experten <i>«Das ist eine Herausforderung. Nun kommt mir das jahrelange Training zugute.»</i>	Enge Spitzkehren, grössere Felsbrocken oder Wurzeln, hohe Stufen, loses Geröll und knifflige Schrägfahrten gehören dazu. Exaktes Bremsen, ständige Konzentration und sehr gute Balance sind nötig.	
S4	Für Extremfahrer	Wird beim SCB nicht angeboten.	
S5	Für Profis	Wird beim SCB nicht angeboten.	

Fotos und Beschreibungen (gekürzt):

<https://www.bike-x.de/mtb/werkstatt/die-stufen-der-mtb-singletrail-skala/>