

Legende Skala Kondition/Technik

Mountainbike

Konditioneller Anspruch*

	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲
Höhenmeter	< 1.000 Hm	1.000 – 1.500 Hm	> 1.000 Hm
Distanz	< 35 Km	35 – 50 Km	> 50 Km
Fahrzeit	< 5 h		

Technischer Anspruch

	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲
Wegbeschaffenheit	Looser Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine.	Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln und Steine.	Verblockt, viele große Wurzeln/Felsen, rutschiger Untergrund, loses Geröll.
Hindernisse	Kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden.	Flache Absätze und Treppen.	Hohe Absätze.
Steigung/Gefälle	Bis ca. 15 % bergauf. Bis ca. 30 % bergab.	Bis ca. 20 % bergauf. Bis ca. 60 % bergab.	Bis ca. 30 % bergauf. Bis ca. 70 % bergab.
Kurven	Eng	Leichte Spitzkehren	Enge Spitzkehren
Fazit	Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig. Hindernisse können überrollt werden.	Fortgeschrittene Fahrtechnik notwendig.	Sehr gute Bike-Beherrschung nötig.

* Bei Mehrtagestouren Angaben pro Tag