

## Bike Schwierigkeitsbewertung für SAC-Biketouren:

Massgeblich für die Klassifizierung ist der überwiegende Streckenanteil unter idealen Bedingungen

<b>S0 = leicht</b>	Flüssige Wald- und Feldwege auf griffigen Naturböden und gutem Untergrund. Leichtes Gefälle ohne Hindernisse. Kein besonderes fahrtechnisches Können nötig.
<b>S1 = wenig schwierig</b>	Looser Untergrund mit kleinen Wurzeln und Steinen. Hindernisse wie Wasserrinnen und Erosionsschäden. Starkes Gefälle und enge Kurven. Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig. Hindernisse können überrollt werden
<b>S2 = ziemlich schwierig</b>	Grosse Wurzeln und Steine. Untergrund häufig lose mit Stufen und Absätzen. Sehr steile Passagen und Spitzkehren. Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig. Schiebepassagen möglich.
<b>S3 = schwierig</b>	Grosse Wurzelpassagen und verblockte Singletrails. Hohe Stufen und Absätze. Enge Spitzkehren und knifflige Steilrampen. Abfahrten auf losem, rutschigem Geröll. Sehr gute Fahrtechnik und Bike-Beherrschung nötig. Längere Tragepassagen möglich.
<b>S4 = sehr schwierig</b>	Extrem steile und stark verblockte Singletrails mit extrem anspruchsvollen Steilrampen und Stufen. Kaum fahrbare Absätze und Spitzkehren in Extrem steilem Gelände. Perfekte Beherrschung der Fahrtechnik mit Trial-Techniken nötig. Lange Tragepassagen mit Kletterstellen.
<b>S5 = ausserordentlich schwierig</b>	Extrem verblockt mit Gegenanstiegen; sehr rutschiger Untergrund, loses Geröll; kaum fahrbare Steilrampen, Absätze in Kombination mit Spitzkehren mit Hindernissen; exzellente Beherrschung spezieller Trial-Techniken nötig, das Versetzen des Vorder- u. Hinterrades muss beherrscht werden.

## Konditionelle Anforderungen für SAC-Biketouren:

Abkürzung	Kondition	Distanz	Höhenmeter Im Aufstieg	Reine Fahrzeit (Sattelzeit)	Tempo
A	wenig anstrengend	bis 30Km	bis 800Hm	3 bis 4 h	genussvoll
B	ziemlich anstrengend	bis 40Km	bis 1200Hm	4 bis 5 h	zügig
C	anstrengend	bis 50Km	bis 1600Hm	5 bis 6 h	sportlich
D	sehr anstrengend	über 50Km	über 1600Hm	über 6 h	sehr sportlich

Neue Version 2018.

Konrad Gloor 1.11.18