

## Schwierigkeitsgrade Mountainbike:

### Kondition

	1	2	3
<b>Gesamthöhenmeter</b>	< 1000 HM	1000 HM - 1500 HM	> 1500 HM
<b>Steilheit</b>	Leichte bis mäßig steile Anstiege <15%	Mäßig bis steile Anstiege <20%	steile Anstiege, kurze sehr steile Stellen <25%
<b>Dauer der Steigungen</b>	Neben kurzen steilen Stellen auch längere mäßig steile Passagen	Länger anhaltende steile Passagen sind möglich	Länger anhaltende steile Passagen sind möglich
<b>Länge der Tour</b>	< 35 km	35 km - 50 km	> 50km

### Technik

	1	2	3
<b>Wegbeschaffenheit</b>	Looser Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine	Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln und Steine	Verblockt, viele große Wurzeln/ Felsen, rutschiger Untergrund, loses Geröll
<b>Hindernisse</b>	Kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden	Flache Absätze und Treppen	Hohe Absätze
<b>Steigung/Gefälle</b>	Bis ca. 15% bergauf Bis ca. 30% bergab	Bis ca. 20% bergauf Bis ca. 60% bergab	Bis ca. 30% bergauf Bis ca. 70% bergab
<b>Kurven</b>	Eng	Leichte Spitzkehren	Enge Spitzkehren
<b>Fazit</b>	Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig. Hindernisse können überrollt werden.	Fortgeschrittene Fahrtechnik notwendig	Sehr gute Bike-Beherrschung nötig