

MTB – Schwierigkeits- und Konditionsklassen

Schwierigkeits- und Konditionsklassen

Schwierigkeitsklassen

- | | |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Leicht | Leicht befahrbar, ohne nennenswerte technische Herausforderungen |
| 2 Mittel | Gut befahrbar, technischen Abschnitte (Wurzeln, Steine, enge Kurven, steile Up- / Downhills) |
| 3 Anspruchsvoll | Zahlreiche technische Herausforderungen (Stufen und Absätze, Treppen, Serpentinien) |
| 4 Schwer | Fahrtechnisch schwere Tour mit vielen ruppigen Abschnitten, exponierten Stellen, Kurven, Lauf- und Schiebepassagen |

Konditionsklassen

- | | |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Leicht | 20-40km, 500-800 Höhenmeter (für sportliche Anfänger) |
| 2 Mittel | 30-50km, 800-1500 Höhenmeter (gute allgemeine Fitness) |
| 3 Anspruchsvoll | 40-70km, 1200-2000 Höhenmeter (gute Kondition, regelmässiges Training) |
| 4 Schwer | 60-100km, über 1800 Höhenmeter (sehr gute Kondition, regelmässiges Ausdauertraining) |