



**EUROBIKE - SYSTEMSTANDARD©  
SCHWIERIGKEITSGRADSKALA <CROSS COUNTRY>**



**CC - Level 1.0 \* LEICHT                      Einsteiger / Basic**

**Streckenbeschaffenheit:** hügeliges Streckenprofil! Überwiegend gut befestigte Wald-, Schotter- Forst- Wirtschafts- und Wiesenwege („Forstautobahnen“). Wasserrinnen, Bodenwellen und Schlaglöcher möglich. Kurze Steigungen (überwiegend im einstelligen Prozentbereich),

**Konditions-Level:** Grundlagenausdauer

**Fahrtechnik-Level:** keine besonderen Fahrtechnikenkenntnisse

(+)

**Leistungsreferenz:** Tagesmaximalleistung 30 km / 300 hm; Jahresumfang bis 1 500 km

**MTB-Gattung:** Hardtail, Fully, Trekking- Crossräder – auch mit Starrgabel



**CC - Level 2.0 \*\* MITTELSCHWER Fortgeschrittener / Advance**  
**HQ 10 – 20**

**Streckenbeschaffenheit:** bergiges Streckenprofil! Unbefestigte Wald-, Schotter- Forst- Wirtschafts- und Wiesenwege. U.a. anspruchsvolle Geländepassagen / Singletrails (flowig bis mittelschwer) mit Wurzeln, Steinen, Wasserrinnen, Steinen, Ästen, Gräben  
Kurze bis mittellange Up- Downhills - auch im zweistelligen Prozentbereich

**Konditions-Level:** gute Grundlagenausdauer

**Fahrtechnik-Level:** Fahrtechnikgrundkenntnisse

(+ / -)

**Leistungsreferenz:** Tagesmaximalleistung 50 km / 1 000 hm; Jahresumfang 1 500 – 3 000km

**MTB-Gattung:** Hardtail / (Race-) Fully, All-Mountain



**CC - Level 3.0 \*\*\* SCHWER Könnner / Performance**  
**(HQ 20 - 30)**

**Streckenbeschaffenheit:** Längere Up- und Downhills z.T. bis 25 % - Schiebe- u. Tragepassagen. Schmale Single- Wurzel- Felsentrails (verblockt, Stufen / Absätze möglich), z.T. enge Haarnadelkurven. Exponierte Stellen - mitunter querende Rinnen, Löcher, Felsabsätze, Äste, Rillen, Stufen, Wurzeln, tiefe Gräben.

**Konditions-Level:** gute Grundlagen- und Kraftausdauer / mentale Stärken

**Fahrtechnik-Level:** gute Singletrail-Fahrtechnik

(+ / -)

**Leistungsreferenz:** Tagesmaximalleistung 70 km / 2 100 hm; Jahresumfang 3 000 – 5 000km

**MTB-Gattung:** All-Mountain / Enduro / Freerider / Downhill



## **CC - Level 4.0 \*\*\*\* SEHR SCHWER Experte / High Performance (HQ über 30)**

**Streckenbeschaffenheit:** selektives Streckenprofil mit knackigen Up- und steilen Downhills, z.T. über 25 %. Zerklüftete Auf- und Abfahrten, Hindernisse im Stakkato bis zu Schiebe- u. Tragepassagen. Schmale Single- Wurzel- Felsentrails z.T. mit engen Haarnadelkurven (verblockt, Stufen / Absätze). Exponierte Stellen - mitunter querende Rinnen, Löcher, Felsabsätze, Äste, Rillen, Stufen, Wurzeln, grober bis gerölliger Untergrund möglich.

**Konditions-Level:** sehr gute Grundlagen- und Kraftausdauer / mentale Stärken

**Fahrtechnik-Level:** professionelle Singletrail-Fahrtechnik

(+ / -)

**Leistungsreferenz:** Tagesmaximalleistung 100 km / 3 000hm; Jahresumfang über 5 000 km

**MTB-Gattung:** All-Mountain / Enduro / Freerider / Downhill


## **Bewertungseinschränkungen – Verhaltensregeln**

Ausschlaggebende Kriterien für die jeweilige Kategorieeinstufung sind Neigungsverhältnisse, Fahrtechnikanspruch (Technikpassagen in Prozent zur Gesamtstrecke) und Höhenmeterquotient. Eine Bewertungsangabe setzt den bauartbedingten und streckenabhängigen Einsatz entsprechender Bikes/Ausrüstung voraus: schnitt- und verzögerungsstarke Pneus, gelände- u. gewichtsabhängiger Reifenluftdruck, standfeste Bremsanlage, Federwege und Übersetzungsverhältnisse. Je nach Geländeeinsatz sind Federwege bei Federgabel / Dämpfer anzupassen, soll Komfort und Sicherheitsgewinn gewährleistet bleiben. Routenklassifizierungen resultieren aus Momentaufnahmen (**Sollzustand**)! Der Streckenzustand - kann sich aufgrund von Witterungsumschwüngen aber jederzeit so gravierend ändern, dass die Bewertungsangabe zur Makulatur wird. Regen, Überschwemmungen, Wasserrinnen, Eis, Schnee, Sichtverhältnisse, Temperaturen etc. beeinflussen die Geländebeschaffenheit (**Istzustand**), was bis zur Unbefahrbarkeit führen kann. Die Schwierigkeitsgrad - Levels geben keinerlei Aufschlüsse über etwaige Gefahrenpotentiale und erheben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit bzw. Richtigkeit, was jegliche Gewähr- und Haftungsansprüche ausnahmslos ausschließt.

**Persönliche Kategoriezuordnung:** die „Leistungsreferenzangabe“ erlaubt eine grobe konditionelle Vorabzuordnung (Vermeidung der Leistungsüberforderung).

**Fahrtechnik-Level:** weicht dieser innerhalb des CC-Levels von der SG-Kategorie ab, weist (Plus (+) = schwerer, oder Minus (-) = leichter darauf hin. Je höher der Prozentanteil technisch anspruchsvoller Streckenabschnitte, desto höher die Fahrtechnikanforderungen.

**Verhaltensregeln:** der verantwortungsbewusste Biker passt sein Fahrverhalten an die Weg- und Geländeeigenschaften an, und lässt die nötige Sorgfaltspflicht walten. Im Interesse der Sicherheit und Konfliktvermeidung mit Spaziergängern, Wanderern, Jägern, Wald- und Forstbesitzer ist gegenseitige Rücksichtnahme, vorausschauende Fahrweise, angepasste Geschwindigkeit angebracht und Wegeverbote zwingend einzuhalten. Eine tour- und geländeabhängige Ausrüstung wie Sicherheitsmaßnahmen verstehen sich von selbst. Infos: Biker-Ehrenkodex, DIMB-Trail-Rules und ADFC – Leitsätze!



Der **Limitfaktor** von MTB-Routen wird von der jeweils erforderlichen **FAHRTECHNIK** dominiert – weniger durch die konditionelle Komponente. Sind konditionelle Defizite noch bis zu einem bestimmten Grad durch Moral und Motivation wett zu machen, ist dies bei fahrtechnischen Herausforderungen nur sehr begrenzt möglich. Fühlt sich ein Fahrer von einem zu steilen und/oder zu verblockten Singletrail fahrtechnisch überfordert bleibt nur noch die Alternative, das MTB in dieser Passage zu schieben bzw. zu tragen. Koordinative Fähigkeiten (Fahrtechnik) treten umso mehr in den Vordergrund, je traillastiger bzw. „technischer“ eine Route bestückt ist.

### **Bewertungsgrundlagen**

Im Mountainbikesektor fließen Streckenoberflächenstruktur, Weg- Gelände- und Niveauverhältnisse in die Bewertungsgrundlage ein, wobei das Kriterium Fahrtechnik bei höheren Schwierigkeitsgraden eine überproportionale Rolle spielt. Fähigkeiten wie Kraft, Technik, Dynamik, Kondition, Konzentration, Koordination & Geschicklichkeit & Präzision (Feinmotorik) sind stärker gefordert.

Der „allgemeine“ Schwierigkeitsgrad (Level-Kategorie) wird über das Verhältnis der Höhenmeter zur Streckenlänge (HQ) bestimmt, womit die **konditionelle** Komponente abgedeckt ist. Die separate Fahrtechniklevelbewertung zeigt dagegen die tendenzielle Abweichung vom allgemeinen SG explizit (+ / -) an.

Neben Höhenmeter wird der MTB - Schwierigkeitsgradlevel jedoch von weiteren Parametern beeinflusst. Maßgeblich rekrutiert sich das Anforderungsprofil über **Singletrailanteil, Fahrbahnuntergrund (Fahrtechnik)** sowie dem **momentanen Fahrbahnzustand** (die Variable „x“ reicht von trocken bis schlammig). Bewertungen sind generell situativer Natur, d.h. es bleibt offen, ob der gegenwärtige **Fahrbahnzustand** jener Befahrbarkeit entspricht, wie sich die Strecke am Bewertungstag (Datenerhebung) präsentierte. Aus diesem Grund sollte die aktuelle Informationsbeschaffung vor Antritt ins Zielgebiet für jeden Mountainbiker Priorität genießen.

Die Aussagegenauigkeit der Bewertungsangaben wird durch die Angabe des Singletrailanteil in % zur Gesamtstrecke erhöht. Existieren konditionelle oder fahrtechnische Defizite, erlauben die getrennten Bewertungsangaben bzw. die Verhältnisangabe von Technikpassagen (in % zur Gesamtstrecke) differenzierte Routenwahl in Abhängigkeit der persönlichen Fähigkeiten.

Die **Leistungsreferenzangabe** mit den konditionellen Richtwerten **potentielle /maximale Tagesleistung + Jahrestrainingspensum**) macht eine grobe konditionelle Zuordnung möglich. Dementsprechend sind höher klassifizierte Routen, die über der persönlichen **Basiskategorie** liegen mit Überforderungsrisiko behaftet.