

Schwierigkeitsbewertung und Konditionsbewertung für Mountainbiketouren

Bewertung	Technische Anforderungen entsprechend	Nötige Fähigkeiten
MTB-Tour leicht	Fahrtechnikkurs I – Basic	Kontroll-Check, kontrolliertes sowie optimales Bremsen, elementare Up- und Downhill-Techniken, Schalten am Berg, sichere Bike-Beherrschung bei nicht zu hohen Geschwindigkeiten und nicht zu steilem Gelände und breiten befestigten Wegen
MTB-Tour mittelschwer	Fahrtechnikkurs II – Fortgeschritten	Zusätzlich: Diverse Kurventechniken, Hindernisse überqueren (Vorderrad heben, Stufen, Rinnen etc.), sicher mit Clickies, Singletrail-Basics, sichere Bike-Beherrschung bei mittleren Geschwindigkeiten und Gefälle
MTB-Tour schwer	Fahrtechnikkurs III – Meister	Zusätzlich: Kurventechnik (Haarnadelkurven), große Hindernisse (Stufen bergauf oder bergab), fortgeschrittene Singletrail-Techniken, sichere Bike-Beherrschung bei höheren Geschwindigkeiten und größerem Gefälle
MTB-Tour sehr schwer	Fahrtechnikkurs III – Meister	Zusätzlich: Extreme Steigungen und Gefälle, Hindernisse und Stufen, sichere Bike-Beherrschung bei hohen Geschwindigkeiten und großem Gefälle, Biken im Flow auf schmalen Pfaden
Transalp	Siehe Bewertung der jeweiligen Tour	

Konditionsbewertung für Mountainbiken

Bewertung	Konditionsanforderung	Nötige Ausdauer
Kondition gering	< 800 Hm, < 30 km, 2–4 Std. Fahrzeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 2- bis 4-stündige Ausfahrten mit bis zu 800 Hm Bergauffahrt sowie damit verbundene Abfahrten
Kondition mittel	800–1500 Hm, 30–40 km, 4–6 Std. Fahrzeit	Ausdauer für 4- bis 6-stündige Ausfahrten mit 800–1500 Hm Bergauffahrt (Steigleistung ca. 400 Hm/Std.) sowie damit verbundene lange Abfahrten
Kondition groß	> 1500 Hm, 40–60 km, > 6 Std. Fahrzeit	Ausdauer für Ausfahrten mit mehr als 6 Std. und mehr als 1500 Hm Bergauffahrt (Steigleistung ca. 500 Hm/Std.) sowie damit verbundene sehr lange Abfahrten