



**TRAIL
GOATS**

Fitness und Fahrtechnik Skala MTB (Swiss Cycling)

Fitness

leicht (1/4): max. 500-800 hm, 20-40 km, sportlicher Einsteiger

mittel (2/4): 800-1500 hm, 30-50 km, gute allgemeine Fitness nötig

anspruchsvoll (3/4): 1200-2000 hm, 40-70 km, gute Kondition und regelmässiges Training werden vorausgesetzt

schwer (4/4): mehr als 2000 hm, 60-100 km, sehr gute Kondition und regelmässiges Ausdauertraining sind nötig und werden vorausgesetzt

Skills

leicht (1/4): leicht befahrbar, ohne nennenswerte technische Schwierigkeiten, kurze enge und steile Passagen möglich

mittel (2/4): gut befahrbar, mit technischen Abschnitten (Wurzeln, Steinen, enge Kurven, steile Up- und Downhills)

anspruchsvoll (3/4): fahrtechnisch anspruchsvoll mit zahlreichen technischen Herausforderungen (Stufen, Absätzen, Treppen, Serpentin) kurze Schiebe- und Tragpassagen

schwer (4/4): fahrtechnisch schwere Tour mit vielen ruppigen Abschnitten, exponierten Stellen, langen Schiebe- und Tragpassagen

Fitness und Fahrtechnik Skala E-MTB

Fitness

leicht (1/4): max. 700-1000 hm, 20-40 km, sportlicher Einsteiger

mittel (2/4): 800-1500 hm, 30-70 km, gute allgemeine Fitness nötig

anspruchsvoll (3/4): 1400-2000 hm, 50-100 km, gute Kondition und regelmässiges Training werden vorausgesetzt

schwer (4/4): mehr als 2000 hm, 80-120 km, sehr gute Kondition und regelmässiges Ausdauertraining sind nötig und werden vorausgesetzt

Skills

leicht (1/4): leicht befahrbar, ohne nennenswerte technische Schwierigkeiten, kurze enge und steile Passagen möglich

mittel (2/4): gut befahrbar, mit technischen Abschnitten (Wurzeln, Steinen, enge Kurven, steile Up- und Downhills)

anspruchsvoll (3/4): fahrtechnisch anspruchsvoll mit zahlreichen technischen Herausforderungen (Stufen, Absätzen, Treppen, Serpentin) kurze Schiebe- und Tragpassagen

schwer (4/4): fahrtechnisch schwere Tour mit vielen ruppigen Abschnitten, exponierten Stellen, langen Schiebe- und Tragpassagen, **nicht geeignet für E-Bikes**