

### **"Einsteiger / Wiedereinsteiger", "Level 1", "Absolute Beginners"**

Hierbei handelt es sich um diejenigen Biker/-innen, die kaum, noch nie oder schon lange nicht mehr gebiked sind.

Körperliches Leistungsvermögen und Fahrtechnik befinden sich in der Regel auf einem sehr niedrigen Niveau. Tipp: Gelegentlich befinden sich Rennradfahrer, Laufsportler und andere gut Trainierte unter den Bike-Novizen. Hier stehen Kondition und Fahrtechnik oft in krassem Widerspruch zueinander. Es ist darauf zu achten, dass sie das Tempo nicht hochtreiben und sich selbst fahrtechnisch nicht überschätzen.

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| Tourlänge:                | 20-30 Km     |
| Höhenmeter:               | 300 - 400 Hm |
| Tempo*:                   | Sehr niedrig |
| Fahrtechnischer Anspruch: | Sehr leicht  |

\*Variiert je nach Hm, Geländere relief und Untergrund

### **"Genießer", "Level 2", "Hobbygruppe"**

Dieser Gruppe sind alle Biker/-innen zuzuordnen, die bereits ein wenig BikeErfahrung besitzen, aber nicht so gut trainiert sind. Sowohl das körperliche Leistungsvermögen, als auch die Fahrtechnik sind meist auf einem noch niedrigen Niveau angesiedelt.

|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| Tourlänge:                | 30 - 50 Km      |
| Höhenmeter:               | 400 - 1000 Hm   |
| Tempo*:                   | Niedrig -mittel |
| Fahrtechnischer Anspruch: | Leicht-mittel   |

\* Variiert je nach Hm, Geländere relief und Untergrund \*\* Leichte Singletrails möglich

### **"Sportbiker", "Level 3", "Ambitionierte"**

Dazu zählen alle Biker/-innen, die über ein mittleres bis gutes körperliches Leistungsvermögen verfügen und deren Fahrtechnik sich auf einem mittlerem bis guten Niveau befindet.

Charakteristisch ist der meist höhere Anteil an fahrtechnisch anspruchsvollen Passagen (Singletrails).

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| Tourlänge:                | 40 - 70 Km    |
| Höhenmeter:               | 800 - 1500 Hm |
| Tempo*:                   | mittel - hoch |
| Fahrtechnischer Anspruch: | mittel - hoch |

\* Variiert je nach Hm, Geländere relief und Untergrund, hier ca. 15 Km/h bei relativ hohem Singletrailanteil

### **"Racer", "Level 4", "Km-Fresser"**

Hierzu gehören Biker/-innen, die über ein gutes bis sehr gutes körperliche Leistungsvermögen verfügen und deren Fahrtechnik sich auf hohem Niveau befindet. Doch auch hier sind häufig Rennradfahrer zu finden, die über eine weniger gute Fahrtechnik verfügen.

Der Länge der Tour sind dabei allerdings kaum Grenzen gesetzt.

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| Tourlänge:                | 50 - X Km          |
| Höhenmeter:               | 1000 - X Hm        |
| Tempo*:                   | hoch - sehr hoch   |
| Fahrtechnischer Anspruch: | Mittel - sehr hoch |

\* Variiert je nach Hm, Geländere relief und Untergrund, hier ca. 20 Km/h

### **"Freerider", "Bergabfraktion"**

Mit zunehmendem Federweg werden bei der Bergabfraktion die Bergauf Strecken kürzer, die Abfahrten dafür umso anspruchsvoller. Nach Möglichkeit befindet sich auf der Tour auch eine Auffahrhilfe (Lift etc). Entsprechend sind die konditionellen Anforderungen auch eher gering.

|                           |                                    |
|---------------------------|------------------------------------|
| Tourlänge:                | 25 - 40                            |
| Höhenmeter:               | 400 - 800                          |
| Tempo*:                   | Bergauf langsam - bergab sehr hoch |
| Fahrtechnischer Anspruch: | hoch - sehr hoch                   |

\* Variiert je nach Hm, Geländere relief und Untergrund