

## Anforderungsstufen und Ausrüstung

### Mountainbike

#### Touren

Halbtagestour (H)                    **25-35 km und 300-700 Höhenmeter (Hm)**

Tagestour (T)                        **35-60 km und 600-1500 Höhenmeter (Hm)**

#### Gruppen

Mindestteilnehmendenzahl: 5 Personen

Bei grosser Teilnehmendenzahl wird in mehreren, den Teilnehmenden angepassten, Leistungsgruppen gefahren.

Kondition	Ohne Unterstützung		Mit Unterstützung		
	km	Hm	km	Hm	
K 1 einfach	20-35 km	100-400 Hm	20-40 km	150-500 Hm	Einsteiger, Geniesser, Winterbiken
K 2 leicht	30-45 km	400-600 Hm	30-50 km	500-800 Hm	sportliche Einsteiger
K 3 mittel	35-50 km	600-1000 Hm	40-70 km	700-1200 Hm	gute allgemeine Fitness
K 4 anspruchsvoll	40-70 km	1000-1500 Hm	50-90 km	1100-1900 Hm	gute Kondition, regelmässiges Training
K 5 schwer	60-100 km	über 1500 Hm	60-100 km	über 1900 Hm	sehr gute Kondition, regelmässiges Ausdauertraining

Für gemischte Gruppen (mit und ohne Unterstützung) bleibt die Einstufung ohne Unterstützung bestehen. Mit reinen E-Bike-Gruppen sind längere Touren mit mehr Höhenmeter sehr gut möglich. Aus Erfahrung sind die Touren 20 – 30% länger und es werden auch mehr Kilometer im gleichen zeitlichen Umfang gefahren.

Technik	
T 1 → einfach	Einfache Tour für Einsteiger und Geniesser. Feld- Wald- und Schotterwege auf griffigem Naturboden oder verfestigtem Schotter, keine steilen Uphills, teilweise wenig befahrene Teerstrassen oder Velowege. Das Fahrtempo ist moderat. <b>Technische Fahr Tipps vom Sportgruppenleiter</b>
T 2 → leicht	Leichte Tour, ohne nennenswerte technische Herausforderungen. Meistens Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, wenige einfache Singletrails, kleinere Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich. <b>Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig</b>

T 3 → mittel	Tour gut befahrbar mit technischen Abschnitten. Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, Singletrails, Wurzeln, Steine, enge Kurven, loser Untergrund, ab und zu steile Up- und Downhills ohne schwere Hindernisse aber mit Wurzeln, kleinen Stufen, Steine etc., vereinzelt Schiebestrecken. <b>Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig</b>
T 4 → anspruchsvoll	Fahrtechnisch anspruchsvolle Tour mit einigen technischen Herausforderungen. Singletrails mit Stufen und hohen Absätzen, Treppen, enge Spitzkehren, Geröll, sehr steile Up- und Downhills, kurze Schiebe- und Tragpassagen möglich. <b>Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig</b>
T 5 → schwer	Fahrtechnisch schwere Tour mit ruppigen Abschnitten im alpinen Gelände mit langen und sehr steilen Uphills, exponierten Stellen, sehr enge Spitzkehren, längere Schiebe- und Tragpassagen möglich. <b>Perfekte Bike Beherrschung mit Trial-Techniken nötig</b>

**Hinweis:** Touren mit Tragepassagen sind für E-Bikes (Gewicht) nicht geeignet. Schiebestrecken auf Grund der Schiebehilfe an E-Bikes möglich.

### **Ausrüstung**

Personalausweis. Reserveschlauch, dem Schlauchventil entsprechende Luftpumpe. Kleider aus Gewebe, die den Schweiß nach aussen treten lassen, eignen sich am besten. Empfehlung: Velohosen mit Sitzeinsatz. Geeignete Schuhe (gute Sohle). Regenschutz. Helm und Velohandschuhe schützen im Falle eines Sturzes vor schlimmen Verletzungen. Wir fahren mit Helm!

### **Mountainbike**

Für die Touren sind nur Mountainbikes mit entsprechend breiten Pneus und gutem Profil geeignet. Das Bike muss in jeder Beziehung betriebssicher sein. Wichtig sind vor allem gut funktionierende Bremsen und Übersetzungen sowie Pneus in einem guten Zustand und genügend aufgepumpt. Es sind nur E-Bikes mit einer Unterstützung <25km/h zugelassen.

### **Notfälle**

Tragen Sie persönliche Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso das Notfallblatt. Dieses erhalten Sie bei Ihrer Beratungsstelle oder bei der Tourenleitung.

### **Versicherung**

Ist Sache der Teilnehmenden