



# Levelübersicht zum Anforderungsprofil

## Anforderung an die Kondition zu Touren und Kursen

Level	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Länge (max)	15-30km	30-50km	50-75km	75-100km	>100km
Höhenmeter (max)	300-400	400-1000	1000-1500	1500-2250	2000->3000
Tempo	sehr niedrig	niedrig-mittel	mittel-hoch	hoch	hoch-sportlich

## Anforderung an die Fahrtechnik zu Kursen und Touren

### Level 1

Einfache Fahrstraßen und Forstwege, leichte Steigungen und Gefälle, weitläufige Kurven

### Level 2

Einfache flüssige Single Trails ohne Hindernisse/ griffige Böden, leichte bis mäßige Steigungen und Gefälle, weitläufige Kehren

### Level 3

Flüssige Single Trails mit leichten Hindernissen (Wurzeln, Steinen, Rinnen), Untergrund nicht immer verfestigt, mäßige Steigungen bis 20% und Gefälle bis 40% möglich, flüssige zunehmend enge Kehren

### Level 4

Single Trails mit größeren Hindernissen wie Stufen, Steinen, größeren Wurzeln, loser Untergrund möglich, Steilpassagen bis 30% und Gefälle bis 70% möglich, enge Kurven/ Spitzkehren möglich

### Level 5

Verblockte Single Trails, hohe Stufen, knifflige Schrägfahrten, selten entspannte Passagen, Steilpassagen über 30% und Gefälle über 70% möglich, enge Spitzkehren, Versetzen notwendig