



Sehr Einfach



Einfach



Mittel



Schwierig



Sehr Schwierig



Extrem

Uphill Skala U⁰ - U⁵

Die deutsche Single Trail Skala ist unter Bikern ein langjährig bewährter Anhaltspunkt zur Einstufung der Schwierigkeit von Trails bergab. Schon länger bewerten wir immer wieder schwierige und technische Passagen auch im Uphill. Nur wer im Trail keiner permanenten Überforderung ausgesetzt ist, findet sich im Flow. Die Uphill Skala gibt griffige Tipps für die nächste Ausfahrt und hilft auf jeder Könnernstufe, den Genuss von Flow am eigenen Leib zu erfahren. **Poste dein Uphill Video mit dem Hashtag #uphillflow auf Facebook oder Instagram und gewinne eine Bikewoche auf La Palma!**

www.uphillskala.com

 /uphillskala  #uphillflow #U0 #U1 #U2 #U3 #U4 #U5



U⁰ Sehr Einfach

U0 beschreibt breitere Trails, auf denen keinerlei bemerkenswerte Schwierigkeiten zu erwarten sind. Neben Forstwegen sind breite Wald- und Wiesenwege mit griffigem Untergrund zu erwarten, die flüssig zu fahren sind und kaum Hindernisse aufweisen. Die Steigung beträgt meist unter 20%. Es ist keine besondere Fahrtechnik notwendig. Mit einem klassischen Mountainbike stellt sich S0 als mittelschwerer Trail dar.

U¹ Einfach

U1 Trails können etwas schmaler sein und kleinere Hindernisse, wie flache Wurzeln und kleine Steine aufweisen. Mit losem Untergrund, groben Schotter und Wasserrinnen muss gerechnet werden. Die Steigungen betragen bis zu 25% und Kurven können etwas enger ausfallen. Fahrtechnik ist hier nicht mehr trivial. Grundkenntnisse in der Fahrtechnik, insbesondere das Anfahren in Steigungen sollten vorhanden sein.

U² Mittel

Auf U2 Trails muss mit etwas größeren Wurzeln, Steinen und Stufen bis zu 20 cm gerechnet werden. Die Wege sind oft schmal, können 35% Steigung und mehr, sowie Schräglage aufweisen. Der Untergrund wird vermehrt durch loses Material, groben Schotter, Felspassagen und Wasserrinnen anspruchsvoller. Enge Kurven sind zu erwarten, Spitzkehren nicht. Fortgeschrittenere Fahrtechniken, wie das kurze Anheben des Vorderrades und das Überwinden von Hindernissen durch Gewichtsverlagerung sowie ein dosierter Kräfteinsatz, Bremstechniken bergauf und ein gutes Pedalmanagement oder Short Cranks sind vorteilhaft. Der Sattel sollte etwas abgesenkt werden.

U³ Schwierig

U3 Trails können Hindernisse aufweisen, welche eine an sich offensichtliche Linie sowie das Pedalmanagement sehr schwierig machen. Es treten vermehrt anspruchsvolle Passagen mit unerwarteten Wurzeln und Absätzen, Felsbrocken, losem Geröll und Schrägfahrten auf schmalen Wegen auf. Ebenfalls Stufen mit bis zu 35cm. Die erwähnten Hindernisse sind auch in engen Kurven zu erwarten; Spitzkehren sind unter U3 nicht definiert. Die Steigungen können auch auf längeren Passagen bis zu 50% betragen und flache Treppen aufweisen. Eine grundlegende fortgeschrittene Fahrtechnik ist Voraussetzung. Das Vorderrad anheben und versetzen, Gewichtsverlagerungen und gezieltes Antreten bzw. Anbremsen zum Überwinden von Hindernissen sind ebenso Voraussetzung, wie ein sehr gutes Pedalmanagement und eine saubere spontane Linienwahl. Der Sattel muss deutlich abgesenkt werden. Einzelne Passagen können nurmehr im Stehen bewältigt werden.

U⁴ Sehr Schwierig

U4 beschreibt überaus anspruchsvolle Uphills mit groben Wurzelpassagen, großen Steinen, Felspassagen und Stufen über 40 cm. Loses Geröll, schmale Schrägfahrten sowie sehr enge Kurven und Spitzkehren sind ebenso zu erwarten, wie schwierige Treppen und Steigungen über 60%. Mit Passagen, in denen das Kettenblatt und insbesondere die Pedale aufsetzen, ist dauernd zu rechnen. Neben einer fundierten Fahrtechnik sind anspruchsvolle Trialtechniken erforderlich. Dazu gehört vor allem die Fähigkeit das Vorderrad (Front Switch) und das Hinterrad (Back Switch) zu versetzen. Das Pedalmanagement muss gut getaktet sein, da die Pedale andernfalls an den Hindernissen verhaften. Anfahren am Berg muss besonders gut gekannt werden. Auch im Stehen unter den bekannten Kriterien. Der Sattel muss für die Bewegungsfreiheit vollständig abgesenkt werden.

U⁵ Extrem

In U5 Passagen treten die zuvor genannten Schwierigkeiten kombiniert und in Sequenzen auf. Extreme Steilaufschwünge bis an die Grenze der Bodenhaftung, sehr hohe Stufen, enge Spitzkehren können mit sehr schwierigem Untergrund korrelieren. Auch mit ausgefeilter Trailtechnik bedarf es in aller Regel vieler Versuche, bevor eine U5 Passage gelingt! Zudem befinden sich extreme Schwierigkeiten in ausgesetztem Terrain.

