**Single Trail Skala**

Die Singletrail-Skala (STS) unterteilt sich in die drei Schwierigkeitsklassen Leicht, Mittel und Schwer, welche durch die bei Skipisten üblichen Farbkennzeichnungen kenntlich gemacht werden.  
Diese Schwierigkeitsklassen orientieren sich dabei an dem Fahrkönnen eines durchschnittlichen Bikers mit einem technisch aktuellen Mountainbike.

Zur konkreten Klassifizierung und genaueren Differenzierung der Trails (und Schwierigkeitsklassen) werden sechs relativ gut voneinander abgrenzbare Schwierigkeitsgrade (S-Grade) von S0 bis S5 herangezogen.  
Dabei ist für einen durchschnittlichen Biker das untere Skalenende mit "locker fahrbar" und das obere mit "unfahrbar" gleichzusetzen.   
Die Schwierigkeitsklasse Leicht umfasst die Grade S0 und S1, Mittel wird durch S2 definiert und Schwer beinhaltet alle darüber hinausgehenden S-Grade.

Die STS ist nach oben hin offen und beschränkt sich auf die technische Schwierigkeit eines flachen oder abfallenden Weges. Die gesamte Bandbreite der S-Grade wird jedoch hauptsächlich nur von Singletrails geboten, weshalb primär von diesen die Rede ist.   
  
Die Einstufung des Singletrails erfolgt ausschließlich auf Grundlage möglichst objektiver Wegcharakteristika unter idealen Randbedingungen wie ausreichendes Tageslicht und trockenem Untergrund. Die Einstufung ist damit unabhängig von fahrtechnisch nicht beeinflussbaren bzw. subjektiven und variablen Faktoren wie z. B. ...

1. dem Gefahrengrad (Absturzgefahr),
2. dem Wetter (Nässe, Wind, Nebel und Schnee),
3. den Lichtverhältnissen oder
4. der Fahrgeschwindigkeit.

Bei der Orientierung nach S-Graden ist daher zu beachten, dass sich der fahrtechnische Anspruch beispielsweise durch schlechte Witterungsverhältnissen oder schnelleres Tempo deutlich nach oben verschieben kann.

**Schwierigkeitsgrad S0**

S0 beschreibt einen Weg, welcher keine besonderen Schwierigkeiten aufweist. Dies sind meistens flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigter Schotter. Stufen, Felsen oder Wurzelpassagen sind nicht zu erwarten. Das Gefälle des Weges ist leicht bis mäßig, die Kurven sind weitläufig.

Auch ohne besondere Fahrtechniken sind Wege mit S0 zu bewältigen..

1. Wegbeschaffenheit fester und griffiger Untergrund
2. Hindernisse keine Hindernisse
3. Gefälle leicht bis mäßig
4. Kurven weit
5. Fahrtechnik kein besonderes fahrtechnisches Können nötig

**Schwierigkeitsgrad S1**

Auf einem mit S1 beschriebenen Weg muss man bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine erwarten. Sehr häufig sind vereinzelte Wasserrinnen und Erosionsschäden Grund für den erhöhten Schwierigkeitsgrad, der Untergrund kann teilweise auch nicht verfestigt sein. Das Gefälle beträgt maximal 40% bzw. 22°. Spitzkehren sind nicht zu erwarten.

Ab S1 werden fahrtechnische Grundkenntnisse und ständige Aufmerksamkeit benötigt. Anspruchsvollere Passagen erfordern dosiertes Bremsen und Körperverlagerung. Es sollte grundsätzlich im Stehen gefahren werden. Hindernisse können überrollt werden.

1. Wegbeschaffenheit loserer Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine
2. Hindernisse kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden
3. Gefälle < 40%/22°
4. Kurven eng
5. Fahrtechnik fahrtechnische Grundkenntnisse nötig, Hindernisse können überrollt werden

Um die jeweilige Klassifizierung für die anderen Betrachter nachvollziehbar zu machen, basiert sie ausschließlich auf dem optischen Eindruck, so wie er durch das Foto vermittelt wird! Dieser kann jedoch z. B. durch Kameraperspektive oder Objektivverzerrung verfälscht sein, weshalb der tatsächliche S-Grad teilweise von dieser Klassifizierung abweicht.

\* Die Schwierigkeitseinteilung dient lediglich der Orientierung und gibt keinen Aufschluß über den Gefahrengrad.

Das Verletzungsrisiko steigt tendenziell mit dem S-Grad, doch auch ein Sturz von einem exponierten S1-Trail kann gravierende Folgen haben.

\* Witterungsbedingungen und körperliche Verfassung des Bikers können den Trail wesentlich schwieriger erscheinen lassen als klassifiziert.

\* Die Schwierigkeit kann sich im alpinen Gelände aufgrund von Erosion aber auch durch Wegebaumaßnamen schnell ändern.

**Schwierigkeitsgrad S2**

Im Schwierigkeitsgrad 2 muss man mit größeren Wurzeln und Steinen rechnen. Der Boden ist häufig nicht verfestigt. Stufen und flache Treppen sind zu erwarten. Oftmals kommen enge Kurven vor, die Steilheit beträgt passagenweise bis zu 70% bzw. 35°.

Die Hindernisse müssen durch Gewichtsverlagerung überwunden werden. Ständige Bremsbereitschaft und das Verlagern des Körperschwerpunktes sind notwendige Techniken, ebenso genaues dosieren der Bremsen und ständige Körperspannung.

1. Wegbeschaffenheit Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln u. Steine
2. Hindernisse flache Absätze und Treppen
3. Gefälle < 70%/35°
4. Kurven leichte Spitzkehren
5. Fahrtechnik fortgeschrittene Fahrtechnik nötig

**Schwierigkeitsgrad S3**

Verblockte Singletrails mit vielen größeren Felsbrocken und/ oder Wurzelpassagen gehören zur Kategorie S3. Hohe Stufen, Spitzkehren und kniffelige Schrägfahrten kommen oft vor, entspannte Rollabschnitte werden selten. Häufig ist auch mit rutschigem Untergrund und losem Geröll zu rechnen, Steilheiten über 70% bzw. 35° sind keine Seltenheit.

Passagen, die den 3. Schwierigkeitsgrad aufweisen, erfordern zwar noch keine Trial-Techniken, sehr gute Bike-Beherrschung und ständige Konzentration sind aber Voraussetzung zum Bewältigen von S3. Exaktes Bremsen und sehr gute Balance sind notwendig.

1. Wegbeschaffenheit • verblockt, viele große Wurzeln / Felsen
2. rutschiger Untergrund, loses Geröll
3. Hindernisse hohe Absätze
4. Gefälle > 70%/35°
5. Kurven enge Spitzkehren
6. Fahrtechnik sehr gute Bike-Beherrschung nötig

**Schwierigkeitsgrad S4**

S4 beschreibt sehr steile und stark verblockte Singletrails mit großen Felsbrocken und/ oder anspruchsvollen Wurzelpassagen, dazwischen häufig loses Geröll. Extreme Steilrampen, enge Spitzkehren und Stufen, bei denen das Kettenblatt unweigerlich aufsetzt kommen im 4. Grad häufig vor.

Um im 4. Schwierigkeitsgrad zu fahren sind Trial-Techniken wie das Versetzen des Vorder- und Hinterrades (z. B. in den Spitzkehren) absolut notwendig, genauso wie perfekte Bremstechnik und Balance. Nur Extremfahrer und Ausnahmebiker können S4 bewältigen, selbst das Hinabtragen dieser Passagen ist häufig nicht ungefährlich.

1. Wegbeschaffenheit • verblockt, viele große Wurzeln / Felsen
   * rutschiger Untergrund, loses Geröll
2. Hindernisse Steilrampen, kaum fahrbare Absätze
3. Gefälle > 70%/35°
4. Kurven ösenartige Spitzkehren
5. Fahrtechnik perfekte Bike-Beherrschung mit Trial-Techniken nötig,
6. wie das Versetzen des Hinterrades in Spitzkehren

**Schwierigkeitsgrad S5**

Der Schwierigkeitsgrad S5 wird charakterisiert durch blockartiges Gelände mit Gegenanstiegen, Geröllfeldern und Erdrutschen, ösenartigen Spitzkehren, mehreren hohen, direkt aufeinanderfolgenden Absätzen und Hindernissen wie umgefallenen Bäumen - alles oft in extremer Steilheit. Wenn überhaupt ist wenig Auslauf bzw. Bremsweg vorhanden. Hindernisse müssen z. T. in Kombination bewältigt werden.

Nur eine Hand voll Freaks versucht Passagen im 5. Schwierigkeitsgrad zu bewältigen. Hindernisse müssen teilweise übersprungen werden. In Spitzkehren ist das Versetzen kaum noch möglich. Selbst das Tragen des Bikes wird hier fast unmöglich, da man sich beim Gehen festhalten oder gar klettern muss.

1. Wegbeschaffenheit • verblockt mit Gegenanstiegen
2. rutschiger Untergrund, loses Geröll
3. der Weg ist eher ein Wandersteig
4. Hindernisse Steilrampen, kaum fahrbare Absätze in Kombination
5. Gefälle >> 70%/35°
6. Kurven ösenartige Spitzkehren mit Hindernissen
7. Fahrtechnik exzellente Beherrschung spezieller Trial-Techniken nötig,
8. das Versetzen des Vorder- u. Hinterrades ist nur eingeschränkt möglich

**Wichtig:**Nicht alle Faktoren müssen erfüllt werden um eine Passage einem gewissen S-Grad zuzuordnen. Ein Singletrail kann passagen- oder abschnittsweise durchaus auch unterschiedliche Schwierigkeiten aufweisen. Der Weg wird also z. B. als S2er beschrieben mit zwei S3 Passagen.

Feinabstufung

Die STS ist zur leichteren Klassifizierung in möglichst wenige, gut von einander unterscheidbare S-Grade aufgeteilt. Dadurch bieten sie einen gewissen Bewertungsspielraum, welchen man m. H. des Plus- und Minuszeichens weiter unterteilen kann, wobei diese für die Ober- bzw. Untergrenze eines S-Grades stehen.   
Ein Trail, der mit S2+ charakterisiert wird, hat also einen etwas anspruchsvolleren Charakter, als man dies von einem durchschnittlichen Pfad auf S2-Niveau erwarten würde.

Da es keine definierte Grenze zwischen einem Plus-Grad und dem in der Schwierigkeit nächsthöheren Minus-Grad gibt (z. B. zwischen S2+ zu S3-), benötigt man zu dieser Feinabstufung eine gewisse Erfahrung.  
Eine so genaue Klassifizierung ist aber i. d. R. auch nicht notwendig, da der S-Grad an sich meistens schon aussagekräftig genug ist.

Vorteile

Ein Singletrail kann nun auch m. H. von unabhängigen Kriterien bewertet werden, so dass es ortsfremde Biker z. B. eher vermögen die technischen Ansprüche einer Rennveranstaltung einzuschätzen. Auch im Urlaub ist es einfacher schnell die interessanten Touren aus einem größeren Routenangebot heraussuchen zu können, ohne sich zuvor erst durch die längeren Beschreibungen aller Strecken durchkämpfen zu müssen.  
Setzt sich die STS auf breiter Basis durch, können so Touren verschiedener Autoren direkt mit einander verglichen werden.