



SCALA STS (SingleTrail Scale)

La scala singletrails comprende sei gradi di difficoltà, dal più basso S0 al più alto S5. Con la scala singletrails vengono valutate esclusivamente le difficoltà tecniche di un sentiero, pianeggiante, in discesa o in salita che sia. Il valore attribuito ad un sentiero viene scelto mediando tra i gradi di difficoltà che un sentiero presenta per la maggior parte. Il che non esclude che un sentiero classificato S3, ad esempio, possa includere tratti classificati come S2 o S4. La valutazione, inoltre, considera il sentiero in condizioni climatiche asciutte. I parametri usati per stilare il grado di difficoltà sono: tipologia del terreno (grip, scorrevolezza, composizione geologica) tipo di ostacoli pendenza tipo di curve capacità di guida necessaria.

Come si può notare l'esposizione di un sentiero e i pericoli non vengono presi in considerazione. A volte è possibile trovare un segno + dopo la classificazione del percorso (es. S2+). Il simbolo + sta semplicemente ad indicare che il percorso è leggermente più difficile di un normale sentiero S2, senza, tuttavia, rientrare in una classificazione S3.

S0 - indica un singletrail che non presenta particolari difficoltà. Si tratta per lo più di sentieri scorrevoli in sottobosco o in aperta pianura che presentano un terreno con un buon grip o con ciottoli poco smossi. In questo tipo di sentieri non si incontreranno passaggi su gradoni, su roccia o su radici. La pendenza del percorso va da lieve a moderata e le curve sono sempre abbastanza ampie. I trail S0 possono essere percorsi senza bisogno di particolari capacità tecniche.

In breve

- **Condizioni del percorso: terreno compatto e con buon grip**
- **Ostacoli: nessuno**
- **Pendenza: da lieve a moderate**
- **Curve: ampie**
- **Tecnica di guida: nessuna capacità particolare**

S1 - Su un percorso S1 si troveranno piccoli ostacoli come radici poco sporgenti e piccole pietre. Spesso le cause di un aumento del grado di difficoltà di un percorso riguardano la presenza di canali di scolo o di danni causati dall'erosione. Nei singletrail S1 il terreno può a volte essere poco compatto. La pendenza raggiunge al massimo il 40% e non si incontreranno tornanti. A partire dal grado di difficoltà

S1 è necessario però che si conoscano le tecniche di guida basilari e che si mantenga sempre un buon livello di concentrazione. I passaggi più difficili richiedono un uso misurato dei freni e la capacità di influire sulla traiettoria attraverso lo spostamento del corpo. Gli ostacoli possono essere tutti superati con capacità di guida basilari.

In breve

- **Condizioni del percorso: possibile terreno poco compatto, con piccole radici e pietre**

- **Ostacoli: piccoli ostacoli (canali di scolo, danni causati dalle erosioni)**
- **Pendenza: < 40%**
- **Curve: strette**
- **Tecnica di guida: competenze basilari di tecnica di guida**

S2 - All'interno della classificazione S2 sono compresi percorsi che presentano radici di maggiore grandezza, pietre, gradoni e scale in sequenza poco impegnative. Spesso s'incontreranno curve strette quasi a gomito e pendenze che in alcuni passaggi potranno raggiungere il 70%. Gli ostacoli possono essere superati solo con una discreta abilità di guida. La capacità di frenare in qualsiasi momento, insieme a quella di spostare i punti d'equilibrio del proprio corpo, sono tecniche necessarie per il livello S2. Altrettanto necessario è saper dosare precisamente la frenata e mantenere il corpo sempre attivo durante la guida.

In breve

- **Condizioni del percorso: terreno il più delle volte non compatto, radici sporgenti e pietre**
- **Ostacoli: ostacoli di vario genere e scaloni**
- **Pendenza: < 70%**
- **Curve: strette quasi a gomito**
- **Tecnica di guida: avanzata**

S3 - Alla categoria S3 appartengono i singletrails che presentano molti passaggi tecnici costituiti da blocchi di roccia e/o radici. S'incontreranno spesso gradoni alti, tornanti e pendenze difficili e raramente passaggi scorrevoli. Spesso bisognerà anche fare i conti con un terreno scivoloso e poco compatto. Non sono rari i tratti con una pendenza che supera il 70%. I passaggi S3 non richiedono ancora l'utilizzo di tecnica trialistica, sono necessari comunque un ottimo controllo della bici ed una continua concentrazione. Indispensabili la capacità di saper frenare con buona precisione (padronanza quindi nella modulazione del freno), ed un ottimo equilibrio.

In breve

- **Condizioni del percorso: tecnico, frequenti radici sporgenti e grosse rocce, terreno scivoloso e poco compatto**
- **Ostacoli: gradini**
- **Pendenza: > 70%**
- **Curve: tornanti stretti e a gomito**
- **Tecnica di guida: più che avanzata**



S4 - Appartengono alla categoria S4 i sigletrails molto tecnici che presentano grandi blocchi di roccia e/o passaggi su radici particolarmente impegnativi su un terreno il più delle volte poco compatto.

Spesso s'incontreranno rampe con pendenza quasi estrema, tornanti stretti e gradoni, questi ultimi alti abbastanza da aumentare considerevolmente il rischio di contatto con le corone della guarnitura. Per questi sentieri è quindi caldamente consigliato l'uso di un bashguard (paracorona). Per poter percorrere sentieri S4 sono assolutamente necessarie tecniche trialistiche come la capacità di spostare la ruota anteriore o quella posteriore (per esempio nelle curve a gomito), una tecnica di frenata perfetta ed un ottimo equilibrio. Solo chi ama la guida estrema e molto

tecnica riesce a completare un percorso S4. I passaggi più tecnici dei percorsi di tipo S4 sono spesso difficoltosi da superare anche a piedi.

In breve

- **Condizioni del percorso: tecnico, frequenti radici sporgenti e grosse rocce, terreno scivoloso e non compatto**
- **Ostacoli: rampe ripide, gradoni molto alti (spesso ad altezza delle corone o più)**
- **Pendenza: > 70%**
- **Curve: tornanti strettissimi**
- **Tecnica di guida: perfetta padronanza della bici e capacità tecniche trialistiche come lo spostamento della ruota posteriore nelle curve a gomito.**

S5 - Il grado S5 è caratterizzato da un terreno molto tecnico che presenta spesso contropendenze e fondo scivoloso, curve a gomito strettissime, gradoni di grandezze diverse che si susseguono ed ostacoli come alberi caduti. Tutto su pendenze spesso estreme. Lo spazio di frenata è di solito molto breve e a volte del tutto assente. Spesso gli ostacoli sono in stretta sequenza. Solo il pilota

davvero esperto e sicuro azzarda passaggi S5. Su questo tipo di percorsi a volte gli ostacoli possono solo essere saltati. Nelle curve a gomito c'è spesso pochissimo spazio. In certi passaggi anche camminare con la bici in spalla risulta estremamente difficoltoso, in alcuni casi, data la pendenza, è

necessario aggrapparsi a punti saldi e, a volte, addirittura arrampicarsi.

In breve

- **Condizioni del percorso: molto tecnico con contropendenze, terreno scivoloso e poco compatto, il percorso S5 può comprendere brevi sezioni simili alle vie ferrate d'alta montagna.**
- **Ostacoli: rampe ripide, gradoni difficilmente superabili ed in stretta sequenza**
- **Pendenza: >> 70%**
- **Curve: tornanti strettissimi con ostacoli**
- **Tecnica di guida: eccellente padronanza di tecniche trialistiche; il movimento della ruota anteriore e posteriore è possibile solo in alcuni casi**



STS SCALE (Single Trails Scale)

S0 describes a way, having no particular difficulties. These are mostly liquid forest and meadow paths on grippy natural soils or solidified gravel. Stages, rock or root passages are not to be expected. The slope of the trail is easy to moderate, the curves are wide. Even without special driving techniques are ways to cope with S0 ..

- **Road surface: resistant and grippy surface**
- **obstacles: no obstacles**
- **gradient: mild to moderate**
- **curves: far**
- **driving technique: no special driving skills needed**

S1-In a way described with S1 you have already expect smaller obstacles such as shallow roots and small stones. Very often the odd gully erosion damage and reason for the increased level of difficulty, the surface can partly not be solidified. The gradient is a maximum of 40% and 22 °. Switchback are not expected. From S1 driving basic technical knowledge and constant attention are required. More sophisticated passages require skilful braking and weight shift. It should always be driven standing up. Obstacles can be rolled over.

- **Road surface: looser ground possible, small roots and stones**
- **obstacles: small obstacles, gullies, erosion damage**
- **gradient: <40% / 22 °**
- **curves: closely**
- **driving technique: driving basic technical knowledge necessary obstacles can drive over**

S2- In Level 2 you have to expect larger roots and stones. The soil is often not solidified. Steps and shallow steps are to be expected. Often occur tight curves, the slope is passages, up to 70% or 35 °.

The obstacles must be overcome by shifting your weight. Permanent braking readiness and the displacement of the body center of gravity are necessary techniques as accurate dosing of the brakes and constant body tension.

- **Road surface: underground usually not solidified, larger roots u. Stones**
- **obstacles: low heels and stairs**
- **gradient: <70% / 35 °**
- **curves: little switchback**
- **driving technique: advanced driving technique needed**

S3-Blocked single trails with many larger boulders and / or root passages belong to cate-



gory S3. High levels, hairpins and tricky lateral gradients often occur, relaxed roll sections are rare. It is also widely expected to slippery surfaces and loose rocks, slopes above 70% or above 35 ° are not uncommon.

Passages that have the 3rd difficulty, namely requiring no trial techniques, but very good command of biking and unbroken concentration prerequisite for coping with S3. Precise braking and good balance are necessary.

- **Road surface: blocked, many large roots / rocks, slippery ground, loose scree**
- **obstacles: high heels**
- **gradient: > 70% / 35 °**
- **curves: tight switchbacks**
- **driving technique: very good command of biking necessary**

S4 very describes steep and heavily splinted single tracks with large boulders and / or demanding root passages, interspersed frequently loose scree. Extreme steep ramps, narrow switchbacks and steps in which the chainring inevitably touches come in 4th grade frequently. To drive in the 4th Difficulty are trial techniques such as moving the front and rear wheels (z. B. in the switchback) absolutely necessary, as perfect braking technique and balance. Only extreme riders and exceptional bikers can tackle S4, even the descent wearing these passages is often dangerous.

- **Road surface: blocked, many large roots / rocks, slippery ground, loose scree**
- **obstacles: Steep ramps, barely mobile paragraphs**
- **gradient: > 70% / 35 °**
- **curves: eyelet switchback**
- **driving technique: perfect command of biking with necessary Trial Techniques, as the displacement of the rear wheel in switchbacks**

S5 The difficulty S5 is characterized by block-like terrain with ascents, scree and landslides, eye-like hairpin bends, multiple high, directly successive paragraphs and obstacles such as fallen trees - all often in extreme steepness. If anything little run or braking distance is present. Obstacles must be overcome in combination z. T..

Only a handful of freaks trying to cope passages 5. Difficulty. Barriers need to be skipped partially. In switchback Movement is hardly possible. Even wearing the bike is almost impossible here, because you have to hold on to while walking or even climbing.

- **Road surface: interlocked with ascents, slippery ground, loose scree, the road is more of a hiking trail**
 - **obstacles: Steep ramps, barely mobile paragraphs in combination**
 - **gradient: >> 70% / 35 °**
 - **curves: eye-like hairpins with obstacles**
 - **driving technique: excellent command of specific Trial techniques needed**
- Movement of the front/rear wheel is restricted