

Scala difficoltà MTB

Dove, per sigla, si può avere: TC – MC – BC - OC, di seguito descritte.

Si deve indicare una sigla per la salita e una per la discesa, separate da una barra (/).

Grado di difficoltà	Descrizione delle difficoltà
TC	Turistico: percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.
MC	per cicloescursionisti con media capacità tecnica: percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.
BC	per cicloescursionisti di buone capacità tecniche: percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).
OC	per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche: come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.
EC	massimo livello per il cicloescursionista: percorso su sentieri molto irregolari, caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, che richiedono tecniche di tipo trialistico.

Per “sconnesso” si intende un fondo non compatto e cosparso di detriti; si considera “irregolare” un terreno non scorrevole segnato da solchi, gradini e/o avvallamenti.

Alle sigle può essere aggiunto il segno “+” se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute.

Per la determinazione della sigla si tiene conto della media del percorso: singoli e brevi tratti, attribuibili ad una classe di difficoltà superiore, non sono considerati. Eventuali tratti non ciclabili, dove occorre portare la bici, non concorrono alla definizione della difficoltà.

Scala difficoltà STS

(Single Trail Scale)

La scala singletrack comprende sei gradi di difficoltà, dal più basso S0 al più alto S5. Con la scala single track 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 moderata

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: gradoni

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%



Uomini, Luoghi, Antiche strade
itinerari escursionistici guidati



Collettivo Cicale di Puglia®
Undertourism project
Marcello Carrozzo
Guida Ambientale Escursionistica
P.iva 03304230737
cicaledipuglia@gmail.com
www.cicaledipuglia.com
(+39) 3408603060
Crispiano, Puglia - Italia

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

