

Singletrail-Skala (STS) Versione1.3
Classificazione secondo il grado di difficoltà tecnica
www.singletrail-skala.de
Carsten Schymik
Harald Philipp
David Werner
03.10.2006

Indice

1 Introduzione.....	2
1.1 La Singletrail-Skala.....	3
2. I gradi di difficoltà.....	4
2.1 S0.....	4
2.2 S1.....	4
1.1 S2.....	4
1.2 S3.....	5
2.3 S4.....	5
2.4 S5.....	5
3 Classificazione di precisione.....	6
4 Esempi.....	6
4.1 Lago di Garda, Sentiero 112	6
4.2 Lago di Garda, Sentiero 102 (fino al piano di Dalco).....	7
4.3 Lago di Garda, Sentiero 601	7

1 Introduzione

Per tutti quelli che in Europa praticano arrampicata sportiva esiste da tempo una classificazione ufficiale dei gradi di difficoltà delle vie, in modo tale che ognuno possa valutare se una determinata ascensione si adatti o meno alle proprie capacità tecniche. L'indicazione serve anche per valutare il modo in cui salire. Ad esempio un partner esperto d'arrampicata potrebbe valutare, in presenza di un sesto grado, di salire per primo ed aprire la cordata.

Una classificazione del genere, nonostante la sua comprovata utilità, non è ancora entrata in uso nella mountainbike.

Già qualche anno addietro Willi Hofer aveva concepito una classificazione adatta alla mountainbike: la Hofer-Skala¹. Questa classificazione ha avuto tuttavia una diffusione per lo più di carattere regionale, ed è stata recepita praticamente solo in Austria.

La classificazione in sei gradi di difficoltà, che qui ci proponiamo di esporvi, è consultabile alla pagina <http://www.singletrail-skala.de> ed è compatibile sia con la classificazione a cinque livelli di Hofer, sia con la IBC-Skala², suddivisa quest'ultima in dieci livelli ed elaborata da Carsten Schymiks.

In questo modo ogni biker potrà classificare, con l'ausilio di un criterio oggettivo, il singletrail che si accinge ad affrontare. Grazie a questa classificazione i biker potranno farsi un'idea, per esempio, del percorso o del livello di difficoltà tecnica di un'escursione. Quando si cerca un partner per uscire in mtb, di solito, con una discreta facilità si riesce a valutare il suo livello d'allenamento e la sua prestazione atletica generale. In genere lo si fa in modo da non scegliere un compagno con prestazioni troppo differenti dalle nostre. Le capacità tecniche, invece, non sono facilmente stimabili. Con la Singletrail-Skala è dunque finalmente possibile valutare le proprie capacità di guida e così trovare il partner adatto. La classificazione è stata pensata tuttavia per dare indicazioni di tipo orientativo, si basate su criteri oggettivi, ma da adattare comunque di volta in volta alle proprie capacità ed al proprio stato di forma fisica; essa non deve dunque essere interpretata troppo rigidamente. Dal livello della scala non dipende né il "fattore di divertimento" di un sentiero, né la bravura di un biker che, invece, si valuta sulla base di qualità individuali.

Tenendo conto di questa premessa la Singletrail-Skala è stata concepita in modo da poter includere il maggior numero di gradi tecnici e biker di tutti i livelli.

1.1 La Singletrail-Skala

La Singletrail-Skala comprende sei gradi di difficoltà (gradi-S) che vanno da S0 fino a S5. La scala va dal basso verso l'alto e valuta esclusivamente le difficoltà tecniche che riguardano un sentiero, sia esso pianeggiante, in salita o in discesa. L'intera divisione in gradi-S riguarda principalmente i singletrail³; per questo motivo, d'ora in poi, fremo riferimento esclusivamente a questi. Lo stesso singletrack può presentare in alcuni suoi passaggi o sezioni diversi livelli di difficoltà. Ciò che determina la classificazione di un singletrack è il livello S di difficoltà

¹ <http://www.bikerides.at/trial.html> (vedi Schwierigkeitsstufen)

² <http://www.mtb-news.de/forum/showthread.php?t=117048>

³ Con questo termine si intende un sentiero stretto originariamente pensato per gli escursionisti a piedi. „Single-“ significa in inglese „solo“ e quindi il termine „singletrail“ non comprende né percorsi a due sensi di marcia, né stradelle che, per questo motivo, non vengono presi in considerazione nella nostra scala. (In inglese al posto di „singletrail“ si utilizza il termine „Single Track“).

media rilevato per la maggior parte del tracciato. Un percorso potrà dunque essere classificato come S2 anche se al suo interno sono presenti passaggi con difficoltà S3. Il singletrail deve essere classificato quando le caratteristiche del percorso possono essere valutate nel modo più oggettivo possibile, e cioè in buone condizioni climatiche e con terreno asciutto. La classificazione non prende in considerazione elementi di valutazione non strettamente legati alla difficoltà tecnica di guida o a variabili soggettive. Sono quindi escluse dalla valutazione i seguenti fattori:

- grado di pericolo (riferito ad esempio al pericolo di caduta)
- clima (pioggia, vento, nebbia e neve)
- luce (condizioni generali d'illuminazione)
- velocità

Si deve dunque tener presente che la difficoltà tecnica S può aumentare in condizioni atmosferiche avverse. Nei criteri di classificazione si tengono in considerazione i seguenti aspetti:

- tipologia del terreno (grip, scorrevolezza, composizione geologica)
- tipo di ostacoli
- pendenza
- tipo di curve
- capacità di guida necessaria

Per determinare il tipo di curve in modo obiettivo si dovrebbero calcolare matematicamente i raggi di curvatura di ogni singola svolta, tuttavia una scelta del genere sarebbe stata chiaramente del tutto impraticabile. Per questo motivo si userà una classificazione generica che va dalle curve ampie, ai tornanti ed alle curve a gomito. L'utilizzo di questa pur non precisissima suddivisione, esposta evidentemente ad interpretazioni di tipo soggettivo, è una concessione necessaria al fine di poter utilizzare la Singletrail-Skala.

2 I gradi di difficoltà

In questo capitolo verranno trattati, uno per uno, i vari gradi S di difficoltà e le relative abilità di guida (in condizioni ideali) di cui si necessita.

2.1 S0

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

2.2 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

1.1 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

1.2 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

2.3 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.

2.4 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

3 Classificazione di precisione

La STS è suddivisa in pochi livelli di difficoltà ben distinguibili tra loro, questo per rendere più semplice la classificazione dei sentieri. Fra i singoli livelli è possibile stabilire un'area specifica che può essere ulteriormente suddivisa attraverso l'utilizzo dei segni positivo e negativo. Questi ultimi indicano rispettivamente il confine superiore ed inferiore del grado S al quale vengono applicati. Un sentiero S2+ risulterà per tanto più difficile rispetto ad un sentiero di grado S2-. Poiché però non vi è un confine ben definito tra un grado con un segno positivo ed il grado ad esso superiore che presenta invece un segno negativo (come per esempio tra S2+ e S3-), è necessaria una certa esperienza per poter valutare al meglio questa classificazione di precisione.

4 Esempi

Di seguito verranno forniti alcuni esempi d'utilizzazione della singletrail-skala come classificazione dei percorsi. Useremo come riferimento alcuni famosi singletrail della zona del Lago di Garda. Per descrivere un sentiero si dovrebbe indicare per lo meno il grado di difficoltà S medio e quello massimo che ci si deve aspettare dal percorso in questione. Ideale, anche se non sempre necessaria, sarebbe una descrizione esaustiva del percorso che integri la classificazione in gradi di difficoltà S. Ad esempio si potrebbero dare informazioni sul grado di pericolosità, su quanto siano frequenti passaggi particolarmente pericolosi o sul tipo specifico di ostacoli.

4.1 Lago di Garda, Sentiero 112

Grado medio S: S3

Grado massimo S: S5

Nella parte superiore si tratta di un S2 (nelle parti più esposte), in diversi passaggi di un S3 ed in un solo passaggio di un S5 (parte molto esposta con gradoni ripidi su roccia poco consistente). Il sentiero resta per lo più di difficoltà S2 tranne che in alcuni passaggi ed in alcuni tornanti che raggiungono il grado S3.

Il percorso è spesso esposto ed è necessario non soffrire di vertigini. Nella parte inferiore, in sottobosco, s'incontra un terreno molto tecnico di livello S3 con due passaggi S4. Dopo si ritorna al livello S2.

4.2 Il Lago di Garda, Sentiero 102 (fino al pianoro di Dalco)

Grado medio S: S2

Grado massimo S: S3

Il sentiero inizia nella parte superiore con livello S4 a causa di un ripido ghiaione che però si può aggirare. Lungo il pendio il sentiero, sempre esposto, si trasforma in S1/S2. All'altezza del pianoro di Dalco s'incontrano due passaggi S3.

In generale si può parlare di un sentiero S2 anche se vi sono alcuni passaggi con bici in spalla e, in ogni caso, non bisogna soffrire di vertigini.

4.3 Gardasee, Sentiero 601

Grado medio S: S2

Grado massimo S: S3

Il sentiero si muove principalmente su un livello S2. Durante la discesa si contano più o meno 2000 metri di dislivello, cosa che richiede comunque una buona condizione fisica di partenza ed una prolungata capacità di concentrazione. All'inizio si tratta di un sentiero ampio che però si trasforma presto in un singletrail. Al di sopra del confine con il bosco si incontra un lungo passaggio di livello S3. Non si tratta comunque di una parte particolarmente ripida, si passa su blocchi di roccia e su grosse pietre molto scivolose in condizioni di bagnato. Nelle parti meno ripide il sentiero raggiunge i gradi S1/S2. A partire da monte Varagna ci si muove sui 1000 metri ad un livello S2, ad esclusione di un drop discretamente alto che però può essere aggirato. La parte inferiore del percorso si colloca ad un livello S3.