



DRA = A+B+C od. A+B+D+E

Leistungsnachweis Radsportabzeichen Erwachsene

Altersklasse: **31 - 40 Jahre, männlich**

Anforderung: **GOLD**

Name: _____

Vorname: _____

Geb.-Datum: ____ . ____ . ____

Disziplin A - Zeitfahren:

Vorgabezeit:

Nachweiszeit:

Datum:

<input type="checkbox"/> A.1 Straße flach 20 km	38:00 min.	_____ min.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> A.2 Bergzeitfahren Straße *	2:45 min.	_____ min.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> A.3 Bergzeitfahren Gelände *	3:10 min.	_____ min.	____ . ____ . ____

* = Länge 3 bis 6 km, Steigung 4 bis 6% (Vorgabezeit pro km in min.)

Disziplin B - Streckenfahren:

Vorgabezeit:

Nachweiszeit:

Datum:

<input type="checkbox"/> B.1 1x 150 km	5:20 Std.	_____ Std.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> B.2 1x 100 km	3:29 Std.	_____ Std.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> B.3 2x 75 km	2:34 Std.	_____ Std.	____ . ____ . ____
	2:34 Std.	_____ Std.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> B.4 3x 50 km	1:41 Std.	_____ Std.	____ . ____ . ____
	1:41 Std.	_____ Std.	____ . ____ . ____
	1:41 Std.	_____ Std.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> B.5 MTB Geländefahrt 1x 65 km	2:50 Std.	_____ Std.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> B.6 MTB Geländefahrt 2x 45 km	1:55 Std.	_____ Std.	____ . ____ . ____
	1:55 Std.	_____ Std.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> B.7 MTB Geländefahrt 3x 30 km	1:15 Std.	_____ Std.	____ . ____ . ____
	1:15 Std.	_____ Std.	____ . ____ . ____
	1:15 Std.	_____ Std.	____ . ____ . ____

Disziplin C - Saisonleistung:

Vorgabe:

Nachweis:

Datum:

<input type="checkbox"/> C.1 RTF / CTF Punkte	45 Pkt.	_____ Pkt.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> C.2 Jahreskilometer	1.800 km	_____ km	____ . ____ . ____

Disziplin D - Sprint:

Vorgabe:

Nachweis:

Datum:

<input type="checkbox"/> D.1 Fliegender Start, Str. flach, 200 m.	00:17 min.	_____ min.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> D.2 Fliegender Start, Str. flach, 1000 m.	01:30 min.	_____ min.	____ . ____ . ____

Disziplin E - Geschicklichkeitsfahren:

Vorgabe:

Nachweis:

Datum:

<input type="checkbox"/> E.1 Wippe (Bohle: B = 20 cm x H = 4 cm x L = 5 m, Mitte: Rundholz D = 10 cm)	erfüllt	<input type="checkbox"/> JA	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> E.1a Balancebrett (B = 20 cm x L = 5 m)	erfüllt	<input type="checkbox"/> JA	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> E.2 Langsamfahren (25 m in min. sek., ohne Stillstand u. Bodenberührung, Fahrspur 1 m)	60 sek.	_____ sek.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> E.3 Slalomfahren (2 mal, 6 Hindernisse, 2 m Abstand)	erfüllt	<input type="checkbox"/> JA	____ . ____ . ____

Datum

Unterschrift Vereinsmitglied