



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

## Leistungsnachweis Radsportabzeichen Erwachsene

Altersklasse: **51 - 60 Jahre, männlich**

Anforderung: **GOLD**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

### Disziplin A - Zeitfahren:

#### Vorgabezeit:

#### Nachweiszeit:

#### Datum:

|   |                   |            |                    |
|---|-------------------|------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> A.1 Straße flach 20 km       | <b>43:00 min.</b> | _____ min. | ____ . ____ . ____ |
| <input type="checkbox"/> A.2 Bergzeitfahren Straße *  | <b>3:20 min.</b>  | _____ min. | ____ . ____ . ____ |
| <input type="checkbox"/> A.3 Bergzeitfahren Gelände * | <b>4:00 min.</b>  | _____ 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                 | <b>6:08 Std.</b> | _____ Std. | ____ . ____ . ____ |
| <input type="checkbox"/> B.2 1x 100 km                 | <b>4:00 Std.</b> | _____ Std. | ____ . ____ . ____ |
| <input type="checkbox"/> B.3 2x 75 km                  | <b>2:57 Std.</b> | _____ Std. | ____ . ____ . ____ |
|  | <b>2:57 Std.</b> | _____ Std. | ____ . ____ . ____ |
| <input type="checkbox"/> B.4 3x 50 km                  | <b>1:55 Std.</b> | _____ Std. | ____ . ____ . ____ |
|  | <b>1:55 Std.</b> | _____ Std. | ____ . ____ . ____ |
|  | <b>1:55 Std.</b> | _____ Std. | ____ . ____ . ____ |
| <input type="checkbox"/> B.5 MTB Geländefahrt 1x 65 km | <b>3:35 Std.</b> | _____ Std. | ____ . ____ . ____ |
| <input type="checkbox"/> B.6 MTB Geländefahrt 2x 45 km | <b>2:20 Std.</b> | _____ Std. | ____ . ____ . ____ |
|  | <b>2:20 Std.</b> | _____ Std. | ____ . ____ . ____ |
| <input type="checkbox"/> B.7 MTB Geländefahrt 3x 30 km | <b>1:30 Std.</b> | _____ Std. | ____ . ____ . ____ |
|  | <b>1:30 Std.</b> | _____ Std. | ____ . ____ . ____ |
|  | <b>1:30 Std.</b> | _____ Std. | ____ . ____ . ____ |

### Disziplin C - Saisonleistung:

#### Vorgabe:

#### Nachweis:

#### Datum:

|   |                 |            |                    |
|---|-----------------|------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> C.1 RTF / CTF Punkte | <b>35 Pkt.</b>  | _____ Pkt. | ____ . ____ . ____ |
| <input type="checkbox"/> C.2 Jahreskilometer  | <b>1.400 km</b> | _____ km   | ____ . ____ . ____ |

### Disziplin D - Sprint:

#### Vorgabe:

#### Nachweis:

#### Datum:

|  |                   |            |                    |
|--|-------------------|------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> D.1 Fliegender Start, Str. flach, 200 m.  | <b>00:19 min.</b> | _____ min. | ____ . ____ . ____ |
| <input type="checkbox"/> D.2 Fliegender Start, Str. flach, 1000 m. | <b>01:50 min.</b> | _____ min. | ____ . ____ . ____ |

### Disziplin E - Geschicklichkeitsfahren:

#### Vorgabe:

#### Nachweis:

#### Datum:

|  |                |                             |                    |
|--|----------------|-----------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> E.1 Wippe<br>(Bohle: B = 20 cm x H = 4 cm x L = 5 m, Mitte: Rundholz D = 10 cm)           | <b>erfüllt</b> | <input type="checkbox"/> JA | ____ . ____ . ____ |
| <input type="checkbox"/> E.1a Balancebrett (B = 20 cm x L = 5 m)   | <b>erfüllt</b> | <input type="checkbox"/> JA | ____ . ____ . ____ |
| <input type="checkbox"/> E.2 Langsamfahren<br>(25 m in min. sek., ohne Stillstand u. Bodenberührung, Fahrspur 1 m) | <b>40 sek.</b> | _____ sek.                  | ____ . ____ . ____ |
| <input type="checkbox"/> E.3 Slalomfahren<br>(2 mal, 6 Hindernisse, 2 m Abstand)                                   | <b>erfüllt</b> | <input type="checkbox"/> JA | ____ . ____ . ____ |

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Vereinsmitglied