



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

## Leistungsnachweis Radsportabzeichen Erwachsene

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

Anforderung: **GOLD**

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

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

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

### Disziplin A - Zeitfahren:

#### Vorgabezeit:

#### Nachweiszeit:

#### Datum:

<input type="checkbox"/> A.1 Straße flach 20 km	<b>53:00 min.</b>	_____ min.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> A.2 Bergzeitfahren Straße *	<b>4:00 min.</b>	_____ min.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> A.3 Bergzeitfahren Gelände *	<b>5:10 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>7:53 Std.</b>	_____ Std.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> B.2 1x 100 km	<b>5:07 Std.</b>	_____ Std.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> B.3 2x 75 km	<b>3:45 Std.</b>	_____ Std.	____ . ____ . ____
	<b>3:45 Std.</b>	_____ Std.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> B.4 3x 50 km	<b>2:26 Std.</b>	_____ Std.	____ . ____ . ____
	<b>2:26 Std.</b>	_____ Std.	____ . ____ . ____
	<b>2:26 Std.</b>	_____ Std.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> B.5 MTB Geländefahrt 1x 65 km	<b>4:40 Std.</b>	_____ Std.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> B.6 MTB Geländefahrt 2x 45 km	<b>3:10 Std.</b>	_____ Std.	____ . ____ . ____
	<b>3:10 Std.</b>	_____ Std.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> B.7 MTB Geländefahrt 3x 30 km	<b>2:00 Std.</b>	_____ Std.	____ . ____ . ____
	<b>2:00 Std.</b>	_____ Std.	____ . ____ . ____
	<b>2:00 Std.</b>	_____ Std.	____ . ____ . ____

### Disziplin C - Saisonleistung:

#### Vorgabe:

#### Nachweis:

#### Datum:

<input type="checkbox"/> C.1 RTF / CTF Punkte	<b>23 Pkt.</b>	_____ Pkt.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> C.2 Jahreskilometer	<b>900 km</b>	_____ km	____ . ____ . ____

### Disziplin D - Sprint:

#### Vorgabe:

#### Nachweis:

#### Datum:

<input type="checkbox"/> D.1 Fliegender Start, Str. flach, 200 m.	<b>00:22 min.</b>	_____ min.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> D.2 Fliegender Start, Str. flach, 1000 m.	<b>02:10 min.</b>	_____ 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)	<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 (25 m in min. sek., ohne Stillstand u. Bodenberührung, Fahrspur 1 m)	<b>40 sek.</b>	_____ sek.	____ . ____ . ____
<input type="checkbox"/> E.3 Slalomfahren (2 mal, 6 Hindernisse, 2 m Abstand)	<b>erfüllt</b>	<input type="checkbox"/> JA	____ . ____ . ____

\_\_\_\_\_  
Datum

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