



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

Leistungsnachweis Radsportabzeichen Erwachsene

Altersklasse: **61 - 70 Jahre, weiblich**

Anforderung: **GOLD**

Name: _____

Vorname: _____

Geb.-Datum: _____

Disziplin A - Zeitfahren:

Vorgabezeit:

Nachweiszeit:

Datum:

<input type="checkbox"/> A.1 Straße flach 20 km	56:00 min.	_____ min.	____.____.____
<input type="checkbox"/> A.2 Bergzeitfahren Straße *	4:30 min.	_____ min.	____.____.____
<input type="checkbox"/> A.3 Bergzeitfahren Gelände *	6:00 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	8:20 Std.	_____ Std.	____.____.____
<input type="checkbox"/> B.2 1x 100 km	5:24 Std.	_____ Std.	____.____.____
<input type="checkbox"/> B.3 2x 75 km	3:56 Std.	_____ Std.	____.____.____
	3:56 Std.	_____ Std.	____.____.____
<input type="checkbox"/> B.4 3x 50 km	2:33 Std.	_____ Std.	____.____.____
	2:33 Std.	_____ Std.	____.____.____
	2:33 Std.	_____ Std.	____.____.____
<input type="checkbox"/> B.5 MTB Geländefahrt 1x 65 km	5:45 Std.	_____ Std.	____.____.____
<input type="checkbox"/> B.6 MTB Geländefahrt 2x 45 km	3:45 Std.	_____ Std.	____.____.____
	3:45 Std.	_____ Std.	____.____.____
<input type="checkbox"/> B.7 MTB Geländefahrt 3x 30 km	2:20 Std.	_____ Std.	____.____.____
	2:20 Std.	_____ Std.	____.____.____
	2:20 Std.	_____ Std.	____.____.____

Disziplin C - Saisonleistung:

Vorgabe:

Nachweis:

Datum:

<input type="checkbox"/> C.1 RTF / CTF Punkte	15 Pkt.	_____ Pkt.	____.____.____
<input type="checkbox"/> C.2 Jahreskilometer	600 km	_____ km	____.____.____

Disziplin D - Sprint:

Vorgabe:

Nachweis:

Datum:

<input type="checkbox"/> D.1 Fliegender Start, Str. flach, 200 m.	00:25 min.	_____ min.	____.____.____
<input type="checkbox"/> D.2 Fliegender Start, Str. flach, 1000 m.	02:40 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)	30 sek.	_____ sek.	____.____.____
<input type="checkbox"/> E.3 Slalomfahren (2 mal, 6 Hindernisse, 2 m Abstand)	erfüllt	<input type="checkbox"/> JA	____.____.____

Datum

Unterschrift Vereinsmitglied