



Sportverein Bondorf 1934 e.V.

Mitglied des Württ.Sportbundes MNr 03011

Rad- und Freizeitsport – 71149 Bondorf

Leistungsnachweis Deutsches Radsportabzeichen - 2023

Name: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Telefon: _____ geboren am _____ Wiederholung _____

Datum	Ort	Zeitfahren 20 km	km	Unterschrift
		Benötigte Zeit: ____ min	20	

und

Datum	Ort	Streckenfahren 3 x 50 km	km	Unterschrift
		Benötigte Zeit: ____ std ____ min	50	
		Benötigte Zeit: ____ std ____ min	50	
		Benötigte Zeit: ____ std ____ min	50	

oder

Datum	Ort	Streckenfahren 2 x 75 km	km	Unterschrift
		Benötigte Zeit: ____ std ____ min	75	
		Benötigte Zeit: ____ std ____ min	75	

oder

Datum	Ort	Streckenfahren 1 x 100 km	km	Unterschrift
		Benötigte Zeit: ____ std ____ min	100	

oder

Datum	Ort	Streckenfahren 1 x 150 km	km	Unterschrift
		Benötigte Zeit: ____ std ____ min	150	

Datum	Ort	Übertrag aus „Nachweis Saisonleistung 2023“	km	Unterschrift
-------	-----	--	----	--------------



Bund Deutscher Radfahrer e.V.
- Koordinator Radwandern -



Leistungsanforderung Erwachsene

M	Männer
F	Frauen

Disziplin	18 - 30		31 - 40		41 - 50		51 - 60		61 - 70		71 - 75		ab 76
	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.	

A Zeitfahren (in Std.)																		
1	20 km		20 km		20 km		20 km		20 km		20 km		20 km					
	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.				
M	00:43	00:39	00:34	00:46	00:43	00:38	00:50	00:46	00:40	00:55	00:51	00:43	01:00	00:55	01:15	01:08	00:55	
F	27,9	30,8	35,3	26,1	27,9	31,6	24,0	26,1	30,0	21,8	23,5	27,9	20,0	21,8	26,1	16,0	17,6	21,8
M	00:53	00:49	00:44	00:56	00:53	00:48	01:00	00:56	00:50	01:05	01:01	00:53	01:10	01:05	00:56	01:17	01:10	01:00
F	22,6	24,5	27,3	21,5	22,5	25	20	21,5	24	18,5	19,5	22,5	17	18,5	21,5	15,5	17	20
M	3:45	2:45	2:30	4:00	3:00	2:45	4:20	3:20	3:00	5:00	3:45	3:20	6:00	4:20	3:45	7:30	5:00	4:20
F	4:30	3:20	3:00	4:50	3:40	3:20	5:10	4:00	3:40	6:00	4:30	4:00	7:10	5:10	4:30	9:00	6:00	5:10
M	4:20	3:10	2:50	5:00	3:30	3:10	5:30	4:00	3:30	6:00	4:40	4:00	6:40	5:00	4:20	8:30	6:00	5:00
F	5:10	3:50	3:20	6:30	4:30	4:10	7:10	5:10	4:30	7:50	6:20	5:10	8:20	7:00	6:00	11:50	8:20	7:00
= Durchschnitt																		

B Streckenfahren (in Std.)																		
1	1 x 150 km		1 x 150 km		1 x 150 km		1 x 150 km		1 x 150 km		1 x 150 km		1 x 150 km					
	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.				
M	6:08	5:30	4:43	6:38	6:08	5:20	7:19	6:38	5:39	8:11	7:29	6:08	9:05	8:11	6:38	10:24	9:05	7:19
F	24,4	27,3	31,8	22,6	24,4	28,1	20,5	22,6	26,5	16,3	20,0	24,4	16,5	18,3	22,6	14,4	16,5	20,5
M	7:50	7:08	6:18	8:20	7:53	6:58	9:05	8:20	7:19	10:00	9:22	7:53	11:06	10:00	8:20	12:30	11:06	9:05
F	19,1	21,0	23,6	16,0	19,0	21,5	16,5	18,0	20,5	15,0	16,0	19,0	13,5	15,0	18,0	12,0	13,5	16,5
M	4:00	3:36	3:05	4:19	4:00	3:29	4:45	4:19	3:42	5:18	4:52	4:00	5:52	5:18	4:19	6:42	5:52	4:45
F	24,9	27,8	32,3	23,1	24,9	28,6	21,0	23,1	27,0	18,8	20,5	24,9	17,0	18,8	23,1	14,9	17,0	21,0
M	5:05	4:39	4:07	5:24	5:07	4:32	5:52	5:24	4:45	6:27	6:03	5:07	7:08	6:27	5:24	8:00	7:08	5:52
F	19,6	21,5	24,3	16,5	19,5	22,0	17,0	18,5	21,0	15,5	16,5	19,5	14,0	15,5	18,5	12,5	14,0	17,0
M	2:57	2:39	2:17	3:10	2:57	2:34	3:29	3:10	2:43	3:52	3:33	2:57	4:17	3:52	3:10	4:52	4:17	3:29
F	25,4	28,3	32,6	23,6	25,4	29,1	21,5	23,6	27,5	19,3	21,0	25,4	17,5	19,3	23,6	15,4	17,5	21,5
M	3:43	3:24	3:01	3:56	3:45	3:20	4:17	3:56	3:29	4:41	4:24	3:45	5:10	4:41	3:56	5:46	5:10	4:17
F	20,1	22,0	24,8	19,0	20,0	22,5	17,5	19,0	21,5	16,0	17,0	20,0	14,5	16,0	19,0	13,0	14,5	17,5
M	1:55	1:44	1:30	2:04	1:55	1:41	2:16	2:04	1:47	2:31	2:19	1:55	2:46	2:31	2:04	3:08	2:46	2:16
F	25,9	28,8	33,3	24,1	25,9	29,6	22,0	24,1	28,0	19,8	21,5	25,9	18,0	19,8	24,1	15,9	18,0	22,0
M	2:25	2:13	1:58	2:33	2:26	2:10	2:46	2:33	2:16	3:01	2:51	2:26	3:20	3:01	2:33	3:42	3:20	2:46
F	20,6	22,5	25,3	19,5	20,5	23,0	18,0	19,5	22,0	16,5	17,5	20,5	15,0	16,5	19,5	13,5	15,0	18,0