



Sportverein Bondorf 1934 e.V.

Mitglied des Württ.Sportbundes MNr 03011

Abt. Rad- und Freizeitsport – 71149 Bondorf

Leistungsnachweis Deutsches Radsportabzeichen - 2026

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 2026“	km	Unterschrift
-------	-----	--	----	--------------



Sportverein Bondorf 1934 e.V.

Mitglied des Württ.Sportbundes MNr 03011

Abt. Rad- und Freizeitsport – 71149 Bondorf

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		Br.	Si.	Go.									
	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.												
A Zeitfahren (in Std.)																								
1	Straße flach	20 km	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	00:46	01:07	01:00	00:50	01:15	01:08	00:55	
			F	27,9	30,8	35,3	26,1	27,9	31,6	24,0	21,8	20,0	21,8	26,1	23,5	27,9	20,0	21,8	26,1	17,9	20,0	24,0	16,0	17,6
oder 2	Bergzeitfahren Straße (Zeit pro km in min)	Länge 3-6 km, Steigung 4-6%	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	9:00	6:00	5:00
			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	10:30	7:10	6:00
oder 3	Bergzeitfahren Gelände (Zeit pro km in min)	Länge 3-6 km, Steigung 4-6%	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	10:00	7:00	6:00
			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	12:50	9:30	8:20
■ Durchschnitt																								
B Streckenfahren (in Std.)																								
1	1 x 150 km	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	12:00	10:36	8:11	
		F	24,4	27,3	31,8	22,6	24,4	28,1	20,5	22,6	26,5	18,3	20,0	24,4	16,5	18,3	22,6	14,4	16,5	20,5	12,5	14,1	18,3	
oder 2	1 x 100 km	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	7:41	6:49	5:18	
		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	13,0	14,6	18,8	
oder 3	2 x 75 km	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	9:32	8:20	6:28	
		F	19,6	21,5	24,3	18,5	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	10,5	12,0	15,5	
oder 4	3 x 50 km	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	5:33	4:57	3:52	
		F	25,4	28,3	32,8	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	13,5	15,1	19,3	