LEISTUNGSANFORDERUNG ERWACHSENE

Männer / Frauen

	Disziplin	Alters-klassen / Ausführung	B	S	G	B	S	G	B	S	G	B	S	G	B	S	G	B	S	G
			18 - 30			31 - 40			41 - 50			51 - 60			61 - 70			ab 71		
A	**Zeitfahren *(in min)***																			
1	Straße flach	20 km	43	39	34	46	43	38	50	48	40	55	51	43	60	55	46	67	60	50
			53	49	44	56	53	48	60	58	50	65	61	53	70	65	56	77	70	60
oder 2	Bergzeitfahren Straße *(Zeit pro km in min)*	Länge 3-6 km, Steigung 4-6%	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
			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
oder 3	Bergzeitfahren Gelände *(Zeit pro km in min)*	Länge 3-6 km, Steigung 4-6%	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
			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
B	**Streckenfahren *(in Std)***																			
1	Tourenfahren	1 x 150 km	5:45	5:30	4:50	6:15	6:00	5:10	6:50	6:30	5:35	7:30	7:10	6:00	8:15	7:50	6:30	9:20	8:45	7:30
			6:55	6:40	5:50	8:10	7:50	6:40	8:50	8:30	7:15	9:45	9:15	7:50	11:40	11:00	9:10	13:20	12:30	10:30
oder 2		1 x 100 km	3:45	3:35	3:10	4:05	3:55	3:25	4:30	4:15	3:40	4:55	4:45	3:55	5:25	5:10	4:15	6:10	5:45	4:55
			4:30	4:25	3:50	5:25	5:10	4:25	5:50	5:35	4:45	6:25	6:05	5:10	7:45	7:15	6:05	8:45	8:15	6:55
oder 3		2 x 75 km	2:45	2:40	2:20	3:00	2:55	2:30	3:20	3:10	2:40	3:40	3:30	2:55	4:00	3:50	3:10	4:30	4:15	3:40
			3:20	3:10	2:50	4:00	3:50	3:15	4:15	4:10	3:30	4:45	4:30	3:50	5:45	5:25	4:30	6:30	6:10	5:05
oder 4		3 x 50 km	1:45	1:40	1:30	1:55	1:50	1:35	2:10	2:05	1:45	2:20	2:15	1:55	2:35	2:30	2:05	2:55	2:45	2:20
			2:10	2:05	1:50	2:35	2:30	2:05	2:45	2:35	2:15	3:05	2:55	2:30	3:45	3:30	2:55	4:15	4:05	3:20
oder 5	Montainbike	1 x 65 km	3:15	2:55	2:45	3:25	3:05	2:50	3:50	3:25	3:15	4:20	3:50	3:35	5:00	4:20	4:05	6:30	5:25	4:40
			3:55	3:30	3:20	4:25	4:00	3:40	5:00	4:25	4:15	5:40	5:00	4:40	7:00	6:10	5:45	9:10	8:00	7:00
oder 6		2 x 45 km	2:10	2:00	1:50	2:15	2:05	1:55	2:30	2:15	2:00	2:50	2:30	2:20	3:15	2:50	2:40	4:05	3:30	3:00
			2:40	2:25	2:10	3:00	2:45	2:30	3:15	3:00	2:50	3:40	3:15	3:10	5:00	4:00	3:45	5:45	5:00	4:10
oder 7		3 x 30 km	1:20	1:15	1:10	1:25	1:20	1:15	1:35	1:25	1:20	1:45	1:35	1:30	2:00	1:45	1:40	2:30	2:10	1:50
			1:40	1:30	1:25	1:50	1:45	1:40	2:10	1:50	1:45	2:20	2:10	2:00	2:50	2:25	2:20	3:30	3:00	2:35
C	**Saisonleistung**																			**DRA = A + B + C**
1		RTF/ CTF-Punkte	25	38	50	25	35	45	25	32	40	25	30	35	15	19	23	15	18	20
			25	38	50	20	30	35	13	20	25	13	18	23	8	12	15	8	10	13
oder 2		Jahres-kilometer	1000	1500	2000	1000	1400	1800	1000	1300	1600	1000	1200	1400	600	750	900	600	700	800
			1000	1500	2000	800	1200	1600	500	800	1100	500	700	900	300	450	600	300	400	500
D	**Sprint *(alternativ zu C (D + E))***																			**DRA = A + B + D + E**
1	Fliegender Start, Straße flach (in sec)	200 m	18	17	16	19	18	17	20	19	18	21	20	19	24	23	22	26	25	24
			21	20	19	22	21	20	23	22	21	24	23	22	27	26	25	29	28	27
2	Fliegender Start, Straße flach (in min)	1000 m	1:40	1:30	1:20	1:50	1:40	1:30	2:00	1:50	1:40	2:10	2:00	1:50	2:40	2:30	2:20	3:00	2:50	2:40
			2:00	1:50	1:40	2:10	2:00	1:50	2:20	2:10	2:00	2:30	2:20	2:10	3:00	2:50	2:40	3:20	3:10	3.00
+ E	**Geschicklichkeitsfahren *(alt. zu C (D + E))***																			**DRA = A + B + D + E**
1	Wippe (Bohle: B=20cm x H=4 cm x L=5 m)	Mitte: Rundholz D = 10 cm	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Langsamfahren 25 Meter in mind. sec	Ohne Stillstand u. Bodenberührung, Fahrspur 1 m	70	70	70	60	60	60	50	50	50	40	40	40	30	30	30	20	20	20
			70	70	70	60	60	60	50	50	50	40	40	40	30	30	30	20	20	20
3	Slalomfahren, 2 Mal	6 Hindernisse, 2 m Abstand	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x