



Leistungsanforderung Erwachsene

M	Männer
F	Frauen

Disziplin	Altersklassen	Ausführung	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.	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.	
<b>A Zeitfahren (in Std.)</b>																								
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	00:55	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	26,1	30,0	21,8	23,5	27,9	20,0	21,8	26,1	17,9	20,0	24,0	16,0	17,6	21,8
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>B Streckenfahren (in Std)</b>																								
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	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
oder 4	3 x 50 km	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	3:34	3:11	2:31	
			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	14,0	15,6	19,8
oder 5	1 x 65 km	M	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	7:20	6:05	5:35	
			F	20,0	22,3	23,6	19,0	21,1	22,9	17,0	19,0	20,0	15,0	17,0	18,1	13,0	15,0	15,9	10,0	12,0	13,9	8,9	10,7	11,6
oder 6	2 x 45 km	M	2:10	2:00	1:50	2:15	2:05	1:55	2:30	2:15	2:00	2:50	2:30	2:15	3:15	2:50	2:40	4:05	3:30	3:00	4:45	4:10	3:40	
			F	20,8	22,5	24,5	20,0	21,6	23,5	18,0	20,0	22,5	15,9	18,0	19,3	13,8	15,9	16,9	11,0	12,9	15,0	9,5	10,8	12,3
oder 7	3 x 30 km	M	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	3:20	2:50	2:20	
			F	22,5	24,0	25,7	21,2	22,5	24,0	18,9	21,2	22,5	17,1	18,9	20,0	15,0	17,1	18,0	12,0	13,8	16,4	9,0	10,6	12,9
= Durchschnitt																								
<b>C Saisonleistung</b>																								
1	RTF/CTF-Punkte	M	25	38	50	25	35	45	25	32	40	25	30	35	15	19	23	15	18	20	13	14	18	
			F	25	38	50	20	30	35	13	20	25	13	18	23	8	12	15	8	10	13	8	9	10
oder 2	Jahreskilometer	M	1000	1500	2000	1000	1400	1800	1000	1300	1600	1000	1200	1400	600	750	900	600	700	800	500	550	700	
			F	1000	1500	2000	800	1200	1600	500	800	1100	500	700	900	300	450	600	300	400	500	300	350	400
DRA = A + B + C																								
<b>D Sprint (alternativ zu C (D + E))</b>																								
1	Fliegender Start, Straße flach (in min)	200 m	M	00:18	00:17	00:16	00:19	00:18	00:17	00:20	00:19	00:18	00:21	00:20	00:19	00:24	00:23	00:22	00:26	00:25	00:24	00:28	00:27	00:26
				F	40,0	42,4	45,0	37,9	40,0	42,4	36,0	37,9	40,0	34,3	36,0	37,9	30,0	31,3	32,7	27,7	28,8	30,0	25,7	26,7
oder 2	Fliegender Start, Straße flach (in min)	1000 m	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	3:20	3:10	3:00
				F	36,0	40,0	45,0	32,7	36,0	40,0	30,0	32,7	36,0	27,7	30,0	32,7	22,5	24,0	25,7	20,0	21,2	22,5	18,0	18,9
DRA = A + B + D + E																								
<b>+ E Geschicklichkeitsfahren (alternativ zu C (D + E))</b>																								
1	Wippe (Bohle: B=20cm x H=4cm x L=5m)	Mitte: Rundholz D = 10 cm	M	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
				F	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1a	Balancebrett (B=20cm x L=5m)	Ohne Stillstand u. Bodenberührung, Fahrspur 1 m	M	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
				F	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	6 Hindernisse, 2 Mal	M	70	70	70	60	60	60	50	50	50	40	40	40	30	30	30	20	20	20	15	15	15
				F	70	70	70	60	60	60	50	50	50	40	40	40	30	30	30	20	20	20	15	15
3	Slalomfahren, 2 Mal	6 Hindernisse, m Abstand	M	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
				F	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x