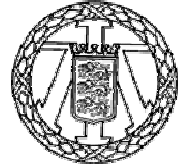


Bjergmarathon Aabenraa

10 km

DIPLOM



For- og efternavn

Fødselsdato:		
Dag - måned - år		

Løbsdato:		
Dag - måned - år		

Løbstid:		
Timer - min. - sek.		

Du har bevist, at din form er så god, at du har bestået idrætsmærkets prøvekrav. Når du har bestået 2 prøver, har du ret til at rekvirere idrætsmærket.

Arrangør: Aaig atletik og triathlon

Hele ruten er på asfalteret vej og er en ud hjem rute. Ruten starter i Aabenraa bymidte og går derefter ud i naturskønne områder. Ruten har en del gode stigninger midtvejs. Ruten er DAF-opmålt.

Hvis du er i god form, kan du forsøge at tage idrætsmærket. Du skal gennemløbe de 10 km på den tid – eller hurtigere – der er anført i skemaet nedenfor. Kan du klare det anførte aldersbetingede krav, har du bestået den ene af de to prøver til idrætsmærket.

Prøvekravene til dette løb er angivet i min. og sek. som følger:

Køn/alder	18-24 år	25-29 år	30-34 år	35-39 år	40-44 år	45-49 år	50-54 år
Kvinder	0.55.30	0.55.30	0.55.30	0.56.00	0.57.00	0.58.30	1.00.00
Mænd	0.47.30	0.47.30	0.47.30	0.47.45	0.48.30	0.50.00	0.51.30

Køn/alder	55-59 år	60-64 år	65-70 år				
Kvinder	1.02.30	1.05.00	0.09.00				
Mænd	0.53.45	0.56.30	1.00.00				

Idrætsmærket kan erhverves en gang årligt. 1. gang får du guldmærket, 2. gang et guldmærke med markering 2, 3. gang et guldmærke med markering 3 og så fremdeles.

Sæt kryds ved dit mærkeønske:

Idrætsmærket (18 og ældre)

(1. år nr. 1, 2. år nr. 2 og så fremdeles)

Guld nr.: _____

Godkendt af Aaig atletik & triathlon

Godkendt af Idrætsmærket

IDRÆTSMÆRKET

DGI, Vingsted Skovvej 1, 7100 Vejle
Telefon: 79 40 40 40 – mail: idraetsmaerket@dgi.dk