

# Frøsløbet Aabenraa

## 12,5 km

# DIPLOM



For- og efternavn

Fødselsdato:		
Dag - måned - år		

Løbsdato:		
Dag - måned - år		

Løbstitid:		
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

Løbet er en rundstrækning på 6,7 km i skoven hovedsagelig på grusstier men også lidt asfalt. Der er en god stigning på ruten. 12,5 km ruten gennemløbes to gange bortset fra opløbsstrækningen på stadion.

Hvis du er i god form, kan du forsøge at tage idrætsmærket. Du skal gennemløbe de 12,5 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	1.09.30	1.09.30	1.09.30	1.10.00	1.11.30	1.13.00	1.15.15
Mænd	59.15	59.15	59.15	59.30	1.00.45	1.02.30	1.04.30

Køn/alder	55-59 år	60-64 år	65-70 år				
Kvinder	1.18.00	1.21.15	1.26.00				
Mænd	1.07.15	1.10.30	1.15.00				

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