

# Frøsløbet Aabenraa

## 6,7 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.**

Hvis du er i god form, kan du forsøge at tage idrætsmærket. Du skal gennemløbe de 6,7 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
<b>Kvinder</b>	<b>35.45</b>	<b>35.45</b>	<b>35.45</b>	<b>36.00</b>	<b>36.45</b>	<b>37.30</b>	<b>38.45</b>
<b>Mænd</b>	<b>30.30</b>	<b>30.30</b>	<b>30.30</b>	<b>30.45</b>	<b>31.15</b>	<b>32.15</b>	<b>33.15</b>

Køn/alder	55-59 år	60-64 år	65-70 år				
<b>Kvinder</b>	<b>40.15</b>	<b>42.00</b>	<b>44.15</b>				
<b>Mænd</b>	<b>34.45</b>	<b>36.15</b>	<b>38.30</b>				

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