

Vejle Ådal 5,0 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: Nordea/Vejle Center Hotel

Rute: Strat og mål er ved DGI-Huset på Vester Engvej. Ruten er flad og med hurtige ud-hjem-ruter. Alle ruter er opmålt og godkendt af D.A.F.

Hvis du er i god form, kan du forsøge at tage idrætsmærket. Du skal gennemløbe de 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/alders	12 - 14	15 - 17	18 - 20	21 - 25	26 - 30	31 - 35	36 - 40
Kvinder	26.00	25.15	24.30	24.00	24.00	24.30	25.00
Mænd	23.45	23.00	22.15	22.00	22.00	22.15	22.30

Køn/alders	41 - 45	46 - 50	51 - 55	56 - 60	61 - 65	66 - 70	71-75
Kvinder	25.45	26.30	27.15	28.15	29.15	30.45	32.45
Mænd	23.00	23.30	24.15	25.00	26.00	27.15	28.30

Køn/alders	76-80	81-85	86-90	91>
Kvinder	35.15	38.15	41.45	45.45
Mænd	30.30	32.30	35.00	38.00

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. Hvis man er mellem 12 og 17 år får man ungdomsmærket.

Sæt kryds ved dit mærkeønske:

Ungdomsidrætsmærket (12-17 år)					
Jern (12)	Bronze (13)	Sølv (14)	Guld (15)	Sølvemalje (16)	Guldemalje (17)

Idrætsmærket (18 og ældre)

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

Guld nr.: _____

Godkendt af TIK-LØBERNE

Godkendt af Idrætsmærket

IDRÆTSMÆRKET

DGI, Vingsted Skovvej 1, 7100 Vejle
Telefon: 79 40 40 40 - mail: winni.simonsen@dgi.dk