

# Vejle Ådal 10,0 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: Nordea/Vejle Center Hotel

**Rute:** Start og mål er ved DGI Huset på Vester Engvej. Ruten er flad hvor der er hurtige ud-hjem-ruter. Alle ruterne er opmålt og godkendt af D.A.F

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	12 – 14	15 – 17	18 – 20	21 - 25	26 - 30	31 - 35	36 – 40
Kvinder	53.00	51.30	50.00	49.00	49.00	50.00	51.00
Mænd	48.00	46.30	45.00	44.00	44.00	44.30	45.00

Køn/alder	41 – 45	46 – 50	51 – 55	56 – 60	61 – 65	66 – 70	71-75
Kvinder	52.15	53.30	55.00	56.30	58.30	61.00	65.00
Mænd	45.45	47.00	48.30	50.30	52.30	55.00	58.30

Køn/alder	76-80	81-85	86-90	91>
Kvinder	69.00	74.00	79.00	84.00
Mænd	62.30	66.30	72.30	76.30

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](mailto:winni.simonsen@dgi.dk)