

# Aabenraa Bjergrarathon 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, tri og motion

**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 timer, min. og sek. som følger:

Køn/alder	12-14 år	15-17 år	18-24 år	25-29 år	30-34 år	35-39 år	40-44 år
<b>Kvinder</b>	<b>1.01.03</b>	<b>0.58.16</b>	<b>0.55.30</b>	<b>0.55.30</b>	<b>0.55.30</b>	<b>0.56.03</b>	<b>0.57.10</b>
<b>Mænd</b>	<b>0.52.15</b>	<b>0.49.53</b>	<b>0.47.30</b>	<b>0.47.30</b>	<b>0.47.30</b>	<b>0.47.59</b>	<b>0.48.56</b>

Køn/alder	45-49 år	50-54 år	55-59 år	60-64 år	65-69 år	70 år >	
<b>Kvinder</b>	<b>0.58.16</b>	<b>0.59.56</b>	<b>1.02.10</b>	<b>1.04.56</b>	<b>1.08.49</b>	<b>1.13.16</b>	
<b>Mænd</b>	<b>0.49.53</b>	<b>0.51.18</b>	<b>0.53.12</b>	<b>0.55.35</b>	<b>0.58.54</b>	<b>1.02.42</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. Udøvere fra 12 til 17 år får ungdomsmærket.

Sæt kryds ved dit mærkeønske:

<b>Ungdomsidrætsmærket (12-17 år)</b>					
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 AAIG atletik, tri og motion

Godkendt af Idrætsmærket

### IDRÆTSMÆRKET

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