

Aabenraa Bjerghmarathon

Marathon (42,195 km)



DIPLOM



For- og efternavn

Fødselsdato:		
Dag - måned - år		

Løbsdato:		
Dag - måned - år		

Løbstdid:		
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

Der løbes 4 sløjfer, øst-vest-syd-nord, i naturskønne områder. Start og mål i bymidten, der også passeres mellem hver sløjfe. Ruten består mest af asfalt, men også grusveje/skovveje. I bymidten ret fladt, men ude på sløjferne er der nogle gode stigninger. Ruten er DAF opmålt. Kan løbes fra 18 år.

Hvis du er i god form, kan du forsøge at tage idrætsmærket. Du skal gennemløbe de 42,195 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
Kvinder	-	-	4.10.00	4.10.00	4.10.00	4.12.30	4.17.30
Mænd	-	-	3.45.00	3.45.00	3.45.00	3.47.15	3.51.45

Køn/alder	45-49 år	50-54 år	55-59 år	60-64 år	65-69 år	70 år >	
Kvinder	4.22.30	4.30.00	4.40.00	4.52.30	5.10.00	5.30.00	
Mænd	3.56.15	4.03.00	4.12.00	4.23.15	4.39.00	4.57.00	

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.

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