

Frøsløbet Aabenraa

12,5 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

Løbet er en rundstrækning på 6 km i skoven, der gennemløbes 2 gange, hovedsagelig på grusstier men også lidt asfalt. Der er en god stigning på ruten. Start og opløb i stadionområde løbes kun en gang.

Hvis du er i god form, kan du forsøge at tage idrætsmærket. Du skal gennemløbe de 12,5 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 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	1.16.27	1.12.59	1.09.30	1.09.30	1.09.30	1.10.12	1.11.35
Mænd	1.05.10	1.02.13	0.59.15	0.59.15	0.59.15	0.59.51	1.01.02

Køn/alder	45-49 år	50-54 år	55-59 år	60-64 år	65-69 år	70 år >	
Kvinder	1.12.59	1.15.04	1.17.50	1.21.19	1.26.11	1.31.44	
Mænd	1.02.13	1.03.59	1.06.22	1.09.19	1.13.28	1.18.13	

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:

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 AAIG atletik, tri og motion

Godkendt af Idrætsmærket

IDRÆTSMÆRKET

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