

Aabenraa Bjerghmarathon

5,7 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 med start og mål i bymidten. Ret flad rute. Underlaget er asfalt og grusstier.

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/alder	12-15 år	16-17 år	18-24 år	25-29 år	30-34 år	35-39 år	40-44 år
Kvinder	31.59	30.31	29.04	29.04	29.04	29.21	29.50
Mænd	28.08	26.51	25.35	25.35	25.35	25.50	26.15

Køn/alder	45-49 år	50-54 år	55-59 år	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år
Kvinder	30.31	31.23	32.34	34.01	36.03	38.23	41.14
Mænd	26.51	27.37	28.39	29.56	31.43	33.46	36.17

Køn/alder	80-84 år	85-89 år	90 år >
Kvinder	44.41	49.18	54.09
Mænd	39.20	43.23	47.39

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:

Ungdomsidsrætsmærket (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)

Guldmærke nr.: _____

Godkendt af Idrætsmærket

Diplomet indsendes sammen med den endelige resultatliste eller officielt løbsdiplom.

Idrætsmærket kan kun godkendes såfremt en af ovenstående foreligger.

AAIG atletik, tri og motion

IDRÆTSMÆRKET

DGI Sønderjylland, Øbeningsvej 1, 6230 Rødebro
Telefon: 79 40 45 00 - mail: idraetsmaerke@dgi.dk