

# Appelsinløbet i Rønne

## 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: Viking Atletik, Rønne**

<http://www.viking-atletik.dk/>

**Løbet bliver afviklet i Nordskoven og underlaget er skovstier. Ruten er let kuperet.**

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	12-13 år	14-15 år	16-17 år	18-24 år	25-29 år	30-34 år	35-39 år
<b>Kvinder</b>	<b>26.30</b>	<b>25.45</b>	<b>25.00</b>	<b>24.30</b>	<b>24.30</b>	<b>25.30</b>	<b>25.30</b>
<b>Mænd</b>	<b>24.15</b>	<b>23.30</b>	<b>22.45</b>	<b>22.30</b>	<b>22.30</b>	<b>23.00</b>	<b>23.00</b>

Køn/alder	40-44 år	45-49 år	50-54 år	55-59 år	60-64 år	65-69 år	70-74 år
<b>Kvinder</b>	<b>27.00</b>	<b>27.00</b>	<b>27.45</b>	<b>28.45</b>	<b>29.45</b>	<b>31.15</b>	<b>33.15</b>
<b>Mænd</b>	<b>24.00</b>	<b>24.00</b>	<b>24.45</b>	<b>25.30</b>	<b>26.30</b>	<b>27.45</b>	<b>29.00</b>

Køn/alder	75-79 år	80-84 år	85-89 år	90 år >
<b>Kvinder</b>	<b>35.45</b>	<b>38.45</b>	<b>42.15</b>	<b>46.15</b>
<b>Mænd</b>	<b>30.30</b>	<b>32.15</b>	<b>35.15</b>	<b>39.15</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. Hvis man er mellem 12 og 17 år får man 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 Viking Atletik**

**Godkendt af Idrætsmærket**

**IDRÆTSMÆRKET**

DGI Sønderjylland, Øbeningsvej 1, 6230 Rødebro  
Telefon: 79 40 45 00 – mail: [idraetsmaerke@dgi.dk](mailto:idraetsmaerke@dgi.dk)