

Fredensborgløbet 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 har start og mål ved Hotel Fredensborg og ruten er helt flad. Den første km. løbes på asfalteret landevej, dernæst kommer et ca. 1,5 km. langt stykke med grusstier i åbent terræn. De sidste 2,5 km. løbes på asfalteret cykelsti, bortset fra ca. 400 m. skovsti.

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
Kvinder	26.15	25.30	24.45	24.15	24.15	25.15	25.15
Mænd	24.00	23.15	22.30	22.15	22.15	22.45	22.45

Køn/alder	40-44 år	45-49 år	50-54 år	55-59 år	60-64 år	65-69 år	70-74 år
Kvinder	26.45	26.45	27.30	28.30	29.30	31.00	33.00
Mænd	23.45	23.45	24.30	25.15	26.15	27.30	28.45

Køn/alder	75-79 år	80-84 år	85-89 år	90 år >
Kvinder	35.30	38.30	42.00	46.00
Mænd	30.15	32.00	35.00	39.00

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. Hvis man er mellem 12 og 17 år får man 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 Viking Atletik

Godkendt af Idrætsmærket

IDRÆTSMÆRKET

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