

Espergærde Løbet

5,0 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: Motionsløbeklubben Puls 3060

Ruten: Start og mål ved indgangen til Egebæksvang Skov på Mørdrupvej v/ Gl. Skovvej i Espergærde. Ruten er en afvekslende og naturskøn tur rundt i Egebæksvang Skov. Der er en del stigninger, og man løber ad såvel grus- som skovstier.



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 – 14	15 – 17	18 – 20	21 – 25	26 – 30	31 – 35	36 – 40
Kvinder	26.00	25.15	24.30	24.00	24.00	24.30	25.00
Mænd	23.45	23.00	22.15	22.00	22.00	22.15	22.30

Køn/alder	41 – 45	46 – 50	51 – 55	56 – 60	61 – 65	66 – 70	> 70
Kvinder	25.45	26.30	27.15	28.15	29.15	30.45	32.45
Mænd	23.00	23.30	24.15	25.00	26.00	27.15	28.30

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 Løbeklubben Puls 3060

Godkendt af Idrætsmærket

IDRÆTSMÆRKET

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