

# Espergærde Løbet 10,0 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 gennemløbes 2 gange:** Start og mål ved indgangen til Egebæksskov på Mørdrupvej v/ Gl. Skovvej i Espergærde. Ruten er en afvekslende og naturskøn tur rundt i Egebæksskov. 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 10 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	53.00	51.30	50.00	49.00	49.00	50.00	51.00
Mænd	48.00	46.30	45.00	44.00	44.00	44.30	45.00

Køn/alder	41 – 45	46 – 50	51 – 55	56 – 60	61 – 65	66 – 70	> 70
Kvinder	52.15	53.30	55.00	56.30	58.30	61.00	65.00
Mænd	45.45	47.00	48.30	50.30	52.30	55.00	58.30

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