**Stjernetider til Rubjerg Knudeløbet udløser nu en særlig medalje.**

Det kræver altid noget ekstra viljestyrke, at gennemføre en af de lange distancer i RKL pga. af ruternes hårdhed. Det har også altid afspejlet sig i tiderne, at det ikke er sammenligneligt med andre mere almindelig løb. Alligevel er der altid nogle som kommer og løber fantomtider i det barske terræn. Og det vil vi godt fremadrettet sætte en særlig pris på. Derfor laver vi en helt særlig medalje i guld, sølv eller bronze, hvis man altså kan gennemføre i nedenstående tider.

**Marathon stjernetider:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mænd | -34 år | 35-44 år | 45-54 år | 55-64 år | 65+ |
| Guld | Under 3.25 | Under 3.29 | Under 3.38 | Under 3.54 | Under 4.11 |
| Sølv | 3.25 – 3.45 | 3.29 – 3.49 | 3.38 – 3.58 | 3.54 – 4.14 | 4.11 – 4.31 |
| Bronze | 3.45 – 4.05 | 3.49 – 4.09 | 3.58 – 4.18 | 4.14 – 4.34 | 4.31 – 4.51 |
| Damer | -34 år | 35-44 år | 45-54 år | 55-64 år | 65 + |
| Guld | Under 3.50 | Under 3.57 | Under 4.12 | Under 4.37 | Under 5.03 |
| Sølv | 3.50 – 4.10 | 3.57 – 4.17 | 4.12 – 4.32 | 4.37 – 4.57 | 5.03 – 5.23 |
| Bronze | 4.10 – 4.30 | 4.17 – 4.37 | 4.32 – 4.52 | 4.57 – 5.17 | 5.23 – 5.43 |

**½Marathon stjernetider:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mænd | -34 år | 35-44 år | 45-54 år | 55-64 år | 65+ |
| Guld | Under 1.32 | Under 1.34 | Under 1.38 | Under 1.45 | Under 1.53 |
| Sølv | 1.32 – 1.40 | 1.34 – 1.42 | 1.38 – 1.46 | 1.45 – 1.53 | 1.53 – 2.01 |
| Bronze | 1.40 – 1.48 | 1.42 – 1.50 | 1.46 – 1.54 | 1.53 – 2.01 | 2.01 – 2.09 |
| Damer | Medalje tider |  |  |  |  |
| Guld | Under 1.42 | Under 1.46 | Under 1.51 | Under 2.02 | Under 2.13 |
| Sølv | 1.42 – 1.50 | 1.46 – 1.54 | 1.51 – 1.59 | 2.02 – 2.10 | 2.13 – 2.21 |
| Bronze | 1.50 – 1.58 | 1.54 – 2.02 | 1.59 – 2.08 | 2.10 – 2.18 | 2.21 – 2.29 |

**14 km Stjernetider:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mænd | -34 år | 35-44 år | 45-54 år | 55-64 år | 65+ |
| Guld | Under 1.02 | Under 1.04 | Under 1.07 | Under 1.12 | Under 1.17 |
| Sølv | 1.02 – 1.08 | 1.04 – 1.10 | 1.07 – 1.13 | 1.12 – 1.18 | 1.17 – 1.23 |
| Bronze | 1.08 – 1.14 | 1.10 – 1.16 | 1.13 – 1.19 | 1.18 – 1.24 | 1.23 – 1.29 |
| Damer | Medalje tider |  |  |  |  |
| Guld | Under 1.08 | Under 1.10 | Under 1.13 | Under 1.20 | Under 1.27 |
| Sølv | 1.08 – 1.14 | 1.10 – 1.16 | 1.13 – 1.19 | 1.20 – 1.26 | 1.27 – 1.33 |
| Bronze | 1.14 – 1.20 | 1.16 – 1.22 | 1.19 – 1.25 | 1.26 – 1.32 | 1.33 – 1.39 |