

Ja tak - jeg vil gerne deltage i Avis-maraton 2019

Tilmelding senest den 31. januar 2019 kl. 23:59

Du kan tilmelde dig ved at udfylde nedenstående blanket og aflevere den til informationsmødet, din trænerformand. Du kan også sende den pr. post til Viborg AM att. Brian Andersen, Vinkelvej 32, 8800 Viborg eller på mail: info@viborgam.dk

God træning!

Udfyld nedenstående spørgeskema omhyggeligt og ærligt, da oplysningerne som du giver her danner grundlag for, hvilket træningsprogram du får udarbejdet.

Hvad er dit slutmål i 2019? 10 km Halvmaraton Helmaraton (sæt kun ét kryds)

Er du allerede medlem af Viborg AM? Ja Nej (sæt kun ét kryds)

Navn: _____

Privat adr: _____ Postnr.: _____ By: _____

Tel: _____ Mail: _____

Firmahold: (navn) _____

Fødselsdato: Dag _____ Måned _____ År: _____ Højde: _____ cm Vægt: _____ kg

Har du deltaget i Walk and Talk efterår 2018?: Ja Nej (sæt kun ét kryds)

Har du deltaget i Walk and Run efterår 2018?: Ja Nej (sæt kun ét kryds)

Hvor mange år har du løbet?: _____ år

Hvor mange km har du i gennemsnit løbet per uge indenfor det sidste halve år?: _____ km

Hvor lang tid bruger du på at løbe 5 km?: _____ min., 10km?: _____ min.

Hvor lang tid bruger du på at løbe rundt om Sønderø (5,7 km)?: _____ min.

Har du inden for det sidste år haft fysiske skader?: Ja Nej (sæt kun ét kryds)

Ryger du? Ja Nej (sæt kun ét kryds)

Hvordan synes du dit helbred er alt i alt:

Fremragende Vældig godt Godt Mindre godt Dårligt (sæt kun ét kryds)

Har du tidligere deltaget i Avis-maraton i Viborg?:

2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008
 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016
 2017 2018 ... (sæt kryds i feltet ud for det/de år du har deltaget).