

# Anmeldung zum Halbmarathon- & Marathon-Kurs 2018

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

m

w

Tel.: \_\_\_\_\_ Mobil-Nr. \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Größe \_\_\_\_\_ cm      Gewicht \_\_\_\_\_ kg      BMI: \_\_\_\_\_

Seit wann läufst Du regelmäßig: \_\_\_\_\_

Durchschnittliche Anzahl der Laufeinheiten pro Woche: \_\_\_\_\_ x pro Woche

Durchschnittliche Laufkilometer pro Woche: \_\_\_\_\_ km

Beste 10 km-Zeit falls bekannt: \_\_\_\_\_ min

Ruhepuls morgens vor dem Aufstehen: \_\_\_\_\_ Schläge/min

Wie hoch ist Dein Puls, wenn Du so ruhig läufst, dass Du noch bei geschlossenem Mund durch die Nase atmen kannst: \_\_\_\_\_ Schläge / min

Welche Sportart betreibst Du zusätzlich?: \_\_\_\_\_

Hast Du Vorerkrankungen oder Beschwerden: z.B. Diabetes, Arthrose, Hüfte/Knie, Bandscheibe

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Welche Medikamente nimmst Du z.Zt. ein?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Meine Erwartungen/Ziele an den Laufkurs: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift