

**Personalia**

Naam \_\_\_\_\_

Geboortedatum \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_ Woonplaats \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_

E-mail adres \_\_\_\_\_

Loopgroep \_\_\_\_\_

HF rust \_\_\_\_\_ HF max \_\_\_\_\_

A.D. (getest tijdens een uurloop) HF (mits bekend) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ km/u

Langste duurloop \_\_\_\_\_ km. Tijd \_\_\_\_\_

**Actuele prestatieniveau gedurende de laatste drie jaar**

10 km. \_\_\_\_\_ 6 uur \_\_\_\_\_

½ marathon \_\_\_\_\_ 100 km \_\_\_\_\_

Marathon \_\_\_\_\_ 12 uur \_\_\_\_\_

50 km. \_\_\_\_\_ 24 uur \_\_\_\_\_

Hoeveel trainingseenheden zijn mogelijk i.v.m. Umfeld \_\_\_\_\_

**Lichaamscompositie**

Lengte \_\_\_\_\_ gewicht \_\_\_\_\_

Vet % \_\_\_\_\_ trainingsleeftijd \_\_\_\_\_ jaar

Contributie: € 20.- per maand. Graag automatisch per maand laten overmaken op girorekening:  
0801946 t.n.v. Cor de Ruiters, Florakade 238, 9713 ZH te Groningen, o.v.v. SPORT. U ontvangt van  
Peter Stein per vier weken automatisch een trainingsprogramma tijdens de gezamenlijke  
trainingen of via de mail thuisgestuurd.

Ondertekening:

\_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ 201\_\_\_\_\_

Formulier uitprinten en opsturen naar Peter Stein:  
Adrianiweg 4, 9956 PL Den Aniel (Gr.)  
tel nr. 06-10417212  
e-mail p.stein@wanadoo.nl