

1. Persönliche Daten Vorname: _____ Name: _____
 Adresse: _____
 Tel.: _____ Mobil: _____
 e-mail: _____
 Geb.-Dat.: _____ Größe: _____
 Gewicht: _____ BMI: _____ MaxHF: _____
(wenn bekannt) (wenn bekannt)

2. Sportliche Daten Anfänger Breitensportler Leistungssportler
 „Selbsteinschätzung“: _____
 Wie lange betreiben Sie bereits Laufsport? ____ Jahre (regelmäßig)
 Wie oft laufen Sie pro Woche? ____ (Durchschnitt) ____ km/Woche
 Zu welchen Tageszeiten laufen sie meistens? _____ (Zeit)
 Sonstige Sportarten _____
 Vereinszugehörigkeit _____

Sind Sie bereits sportmedizinisch untersucht worden? JA / NEIN (wann? _____)
 Liegen sportmedizinische- bzw. gesundheitliche Einschränkungen vor? JA / NEIN

Wenn ja, welche: _____

Liegen zurzeit akute Verletzungen vor? _____

Sind Sie bereits wettkampfmäßig gelaufen? (VL, Bahn, Cross, Straße ...) _____

<u>Bestzeiten:</u> 5000 M _____ Wann? _____	10.000 M _____ Wann? _____
1/2 Marathon _____ Wann? _____	Marathon _____ Wann? _____

Ich bin noch nie wettkampfmäßig gelaufen Andere Strecken: _____

3. Organisatorisches Zu welchen Tageszeiten bzw. an welchen Tagen sind für Sie aus beruflicher bzw. privater Sicht die günstigsten Trainingszeiten?
 Tageszeiten: _____ Wochentage: _____

4. Allgemeines Welche Erwartungen haben Sie an das Training / die Vorbereitung?

5. In Kassel möchte ich laufen: Staffel Halbmarathon Marathon
Wunschzeit: _____