



## Teilnahmebedingungen für den Alsterlauftreff Hamburg

Name

Adresse

Telefon privat  mobil

eMail

Ich bin damit einverstanden, regelmäßige Informationen zum Alsterlauftreff Hamburg und von seinen Kooperationspartnern zu erhalten. (ggf. streichen)

---

### Erklärung

An der Teilnahme an dem Sportangebot „Alsterlauftreff Hamburg“ bestehen keine ärztlichen Bedenken (z.B. akute oder chronische Entzündungen oder Infektionen, angeborene oder erworbene Herzfehler bzw. -schäden, Herzrhythmusstörungen, bedenkliche Organveränderungen an Lunge, Leber oder Nieren, Diabetes, Osteoporose etc.). Mir ist bekannt, dass ich auf eigene Gefahr an dem o.a. Sportangebot teilnehme und bei evtl. körperlichen Schäden, Verletzungen oder Unfall oder sonstigen Schäden keinen Anspruch auf Entschädigung habe.

**Ort, Datum** **Unterschrift**

---

### Fragebogen (bitte ausfüllen)

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Anfänger/in                         | <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene/r                |  |
| <b>z.Zt. machbare Laufzeit</b>                               | <input type="checkbox"/> Ich weiß nicht.                   |  |
| <input type="checkbox"/> bis zu 10 Minuten                   | <input type="checkbox"/> bis zu 20 Minuten                 | <input type="checkbox"/> bis zu 30 Minuten   |
| <input type="checkbox"/> bis zu 45 Minuten                   | <input type="checkbox"/> bis zu 60 Minuten                 | <input type="checkbox"/> über 60 Minuten     |
| <b>z.Zt. machbare Laufstrecke</b>                            | <input type="checkbox"/> Ich weiß nicht.                   |  |
| <input type="checkbox"/> bis zu 5 Kilometer                  | <input type="checkbox"/> bis zu 10 Kilometer               | <input type="checkbox"/> bis zu 15 Kilometer |
| <input type="checkbox"/> bis zu 20 Kilometer                 | <input type="checkbox"/> bis zu 30 Kilometer               | <input type="checkbox"/> über 30 Kilometer   |
| <b>Meine Ziele</b> (Mehrfachnennungen möglich)               |  |  |
| <input type="checkbox"/> Fun-Lauf/Walking                    | <input type="checkbox"/> Fitness-Lauf/Walking              | <input type="checkbox"/> Zeit verbessern     |
| <input type="checkbox"/> Gewichtsreduktion                   | <input type="checkbox"/> Rehabilitation                    | <input type="checkbox"/> Muskelaufbau        |
| <input type="checkbox"/> Teilnahme an Volks- und Stadtläufen | <input type="checkbox"/> Teilnahme an (Halb)Marathonläufen |  |

### Bemerkungen, Wünsche etc.:

---

---

---

---

---