

Intake gesprek afgenomen door:.....  
Datum:.....

Geplaatst bij:.....  
Datum aanvang training:.....

## INTAKEFORMULIER NIEUW LID PAC

Naam .....  
Adres .....  
Postcode .....  
Plaats .....  
Telefoonnummer .....  
Email .....

Geboortedatum ..... (dag-maand-jaar)  
Geboorteplaats .....  
Geslacht M / V\* (doorhalen wat niet van toepassing is)

### Sportkeuring

Wij raden u aan voordat u begint met hardlopen om een medische keuring te laten uitvoeren als u boven de 40 jaar bent, meer dan een jaar niet gesport heeft of last heeft van overgewicht. SMA Rotterdam, tel. 010-4971270, [www.sma-rotterdam.nl](http://www.sma-rotterdam.nl)

### Doel aanmelden:

- Marathon lopen .....(invullen welke en wanneer)
- Halve Marathon lopen.....(invullen welke en wanneer)
- 10 kilometer lopen.....(invullen welke en wanneer)
- Andere reden, namelijk.....

Hoe vaak in de week wilt u trainen:.....

Op welke avonden\* kunt u trainen:.....

Voor trainingstijden, zie PAC Clubblad

Heeft u ooit eerder de loopsport beoefend, zo ja van wanneer tot wanneer?

.....  
.....  
.....  
.....

Vervolg formulier op achterzijde

**INTAKEFORMULIER NIEUW LID PAC (vervolg)**

Heeft u ooit wedstrijden gelopen, zo ja, wanneer en wat waren uw tijden?

Marathon:.....

Halve marathon.....

10 km.....

Anders, namelijk.....

Beoefent u op dit moment een andere sport, zo ja, welke en hoe vaak?

.....

.....

Heeft u voorheen gesport?.....

Zo ja, wat voor sport heeft u beoefend, van wanneer tot wanneer?

.....

Hoe vaak in de week beoefende u deze sport?.....

.....

Wat is de reden dat u met deze sport bent gestopt?.....

.....

.....

Heeft u last (gehad) van blessures, zo ja welke?.....

.....

.....

Heeft u op dit moment klachten betreffende uw gezondheid, zo ja welke?

.....

.....

Heeft u een chronische aandoening, zo ja welke?.....

.....

.....

Bent u in de afgelopen 2 jaar medisch gekeurd, zo ja wanneer en wat was het advies? .....

.....

.....

Zijn er andere zaken die u van belang vindt voor een trainer om te weten?

.....

.....

