

Kjære påmeldt vandringsdeltager 😊

Før du blir med på vandringsreise med Jomfrureiser ønsker vi å kartlegge din helseprofil. Vi vil sikre oss at nivået på deltagerne matcher vanskelighetsgraden, slik at vi kan gjennomføre vandringsdagene på en god, trygg og tilfredsstillende måte for alle påmeldte.



**Vennligst svar på følgende spørsmål:** (1= lite og 5 = meget god)

Ditt navn: \_\_\_\_\_

\*På en skala fra 1-5, hvor vant er du å vandre i **ulendt kupert** terreng?

\_\_\_\_\_

\*På en skala fra 1–5, hvor god er din fysiske form (kondisjon/stamina)?

\_\_\_\_\_

\*Hvor mange ganger i uken går du tur eller trener med moderat intensitet?

\_\_\_\_\_

\*Har du noen skader som kan påvirke vandringsreisen? Vennligst spesifiser.

\_\_\_\_\_

\*Har du noen sykdommer vi må være kjent med? Vennligst spesifiser

\_\_\_\_\_

\*Har du høydeskrek? Ja/nei/litt \*Din fødselsdato:

\_\_\_\_\_

\* Andre forhold vi bør vite om?

\_\_\_\_\_

\*Har du lest og forstått programmet med tanke på antall høydemeter, antall km etc på de ulike vandringssetappene?

\_\_\_\_\_

\*Jeg har meldt meg på reisen til: \_\_\_\_\_

Dato:

Viktig! Turlleder har ansvar for gruppens fremdrift og kan – hvis nødvendig – ta beslutning om alternativ aktivitet for deltager som ikke klarer tempo som er nødvendig for å gjennomføre utfordrende dagsetapper. Dette gjelder også om det oppstår sykdom/andre forhold underveis på reisen som kreves at deltakeren står over dagsetapper for å ikke være til hinder for gruppen.

Jeg bekrefter at ovenfor opplysninger er korrekt og at informasjon er forstått.

Dato: \_\_\_\_\_ Underskrift: \_\_\_\_\_