



Jomfrureiser®

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?

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

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

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

*Har du høydesyke? Ja/nei/litt

*Din fødselsdato:

*Jeg har meldt meg på reisen til: _____ dato: _____

Jeg bekrefter at ovenfor opplysninger er korrekt:

*Dato: _____ Underskrift: _____