

EGENERKLÆRING

TMC Ultra 50km, NM Terrenkultra og TMC HalvUltra 25km

26. august 2023

Vi ønsker å sette løperens sikkerhet i fokus, og vil derfor at du som løper skal skrive under på en helse erklæring, og opplyse oss dersom det er ting ved din helse vi som arrangør bør vite om.

Navn: _____

Startnr: _____

Mobil: _____ som jeg har med under løpet

	Jeg stiller til start på eget ansvar på Ultra , og er trent til å fullføre 50 km i terrenget.
	Jeg stiller til start på eget ansvar på HalvUltra , og er trent til å fullføre 25 km i terrenget.
	Jeg har kunnskap om bruk av kart og kompass/Navigering via GPS
	Pårørende (navn og mobilnummer):
	Dette bør du vite om min helse (allergi etc):
	Dato og underskrift