1.Datos personales:

Nombre\*: Apellidos\*:

Fecha Nac.\*: dd/mm/aaaa Sexo\*: Masculino Femenino

Altura\*: Peso\*: Nº DNI\*:

Localidad\*: C.Postal\*:

Telf. Móvil\*: E-mail\*:

2.Días de entrenamiento:

Opción inicial: tiene que pinchar una de las 2 opciones y despues seleccionar dentro de esa opción lo otro

2.1 Lunes/ miércoles/ viernes

Selecciona horario: De 18:30 a 19:30h De 19:30 a 20:30h

Próximamente otras opciones de días u horarios:

2.2 Estaría interesado en otros días u horarios:

si pincha esta opción tiene que seleccionar: 1º una de estas 3 y 2º después una de las otras 2 opciones

Mañanas Mediodías Tardes

Martes/ jueves / sábado

Lunes/ miércoles/ viernes

**Los grupos se irán completado según orden de inscripción, demanda de los alumnos inscritos y preferencias en los horarios.**

3.Datos deportivos:

1. ¿Corres habitualmente? si no **Si marca si** obligatoriamente tiene que rellenar las preguntas del 2 al 16

**Si marca no** solo tiene que rellenar obligatorio del 11 al 16

2. ¿Cuantos minutos? Aquí 2 números

3. ¿Qué ritmo de media de carrera sueles llevar?

Aquí hay que poner un desplegable como pones los años en la milla y solo puede seleccionar uno de los tiempos. Los tiempos a poner son estos 11.

3:40 4:00 4:20 4:40 5:00 5:20 5:40 6:00 6:20 6:40 + 6:40

4. ¿Has entrenado previamente con un plan organizado? si no

5. ¿Has realizado trabajo de fuerza específica para la carrera? Si No

6. ¿Has realizado test de aptitud médico? si no

7. ¿Has realizado prueba de esfuerzo médico? si no

8. ¿Participas habitualmente en carreras? si no

9. ¿Sobre qué distancia? 5km 10km 15km ½ Maratón Maratón

10. ¿En qué marca?

11. ¿Tienes o has tenido lesiones? si no

si marca que si abrir una casilla: 11.1 ¿Cuál?

12. ¿Tienes pulsímetro? si no

13. ¿Te gustaría tener un plan más personalizado? si no

14. ¿Te gustaría entrenar más días? si no

15. ¿Te gustaría participar en carreras? si no

16. ¿Te gustaría ir a competiciones fuera de nuestra ciudad? si no

4.Datos de abono:

1. MODALIDAD DE PAGO:
2. Si picha socio tiene que poner el nº de carnet obligatorio
   1. **MATRÍCULA: 20€** que cubre:
      1. **Seguro de accidentes personal** durante todo 1 año.
      2. **Camiseta técnica de manga corta** de entrenamiento (marca deportiva KON)
   2. **CUOTA MENSUAL:**

NO SOCIO BILBAO KIROLAK (36€)

SOCIO BILBAO KIROLAK (en activo) (30€) nº carnet:

**La primera mensualidad junto con la matricula (20,00 euros) será mediante ingreso o transferencia bancaria en cuenta, poniendo el nombre y apellido del runner en el concepto.**

**KUTXABANK**

**TITULAR: CLUB DE ATLETISMO SANTUTXU**

**Nº: ES72 2095 0158 3091 1643 1431**

Para los siguientes meses se domiciliará el cargo por el banco. Por lo que es obligatorio mandar por mail una foto del nº de cuenta donde aparezca el titular y los 20 dígitos para domiciliar la cuota al correo: [**info@bilbaorunners.com**](mailto:info@bilbaorunners.com)

No se reservará la plaza sino esta abonada la cuota.

Finalizar inscripción:

He leído y acepto las normas.

Texto del mensaje automático de la inscripción:

Debe de salirle su nombre, días y hora elegida.

Desde el **Bilbao Runners** queremos darte las gracias por haberte apuntado

**El comienzo del curso es desde el 2 de noviembre del 2016, los días y horas que correspondan dependiendo de la opción que hayas elegido al apuntarte.**   
  
**La confirmación de la plaza es automática en cuanto está realizado el ingreso en la cuenta.**  
  
**KUTXABANK**

**TITULAR: CLUB DE ATLETISMO SANTUTXU**

**Nº: ES72 2095 0158 3091 1643 1431**

Cualquier duda que pudieras tener la comunicas a través del correo [**info@bilbaorunners.com**](mailto:info@bilbaorunners.com)  
  
Un saludo,  
  
Bilbao Runners