AKU 21k CHALLENGE  
Deelname formulier

Ja, ik doe mee !!!!  
  
NAAM: ..........................................................

EMAIL: ..........................................................

+++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++

Ik registreer mijn trainingen al via:  
  
O STRAVA

O ENDOMONDO

O RUNKEEPER

O POLAR FLOW

O GARMIN CONNECT

O SUUNTO

O Anders, nl….

++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++

Stuur van de training die je mee wil laten tellen een bewijs.  
Dus bv. Screenshot van je smartwatch, loopapp, of op welke manier ook.  
  
Belangrijkste zaken die er moeten op staan zijn:  
  
Datum  
Afstand  
Tijd over de gelopen afstand