DELTAGELSE I SYKKELRITT sesongen 2009. GSK

Tur/mosjon ønsker å få oversikt over aktiviteten til medlemmene, derfor ber vi deg føre opp alle ritt du har deltatt i denne sesongen. De mest aktive vil bli hedret på medlemsmøtet i høst.

Navn: ..... Alder:…….

Treningsaktivitet

km/år:…….Anntall treninger/uke:…… Hvorfor/ hv.ikke trener du med GSK:……..

……

Dato	Turritt sted/arrangør	Lengde km	Slutt tid (frivillig)	Syklet i GSK-lag	Antall i laget

Dato	Terrengritt sted/arrangør	Lengde km	Slutt tid (frivillig)	Syklet i GSK-lag	Antall i laget

Dato	K-ritt sted/arrangør	Lengde km			

Skjemaet fylles ut og sendes/leveres til :

Email: **sven.ove.oterholt@ineos.com** innen 1. november 2009.

(adr.: Borgekroken 4, 3711 Skien)