



# 力行 小小鐵人 訓練課程 (第 71 期)

## Energetic-Kids Triathlon Training (Part 71)

Version 1

### 本會簡介：

本會成立於 1994 年，由香港代表隊成員、教練及熱心人士所組成，現為香港三項鐵人總會註冊屬會及康樂文化事務署社區體育會計劃成員，致力推展三項鐵人運動，培訓精英，為港爭績。

本會於 2003-2011 年度香港三項鐵人總會賽事之屬會排行榜及屬會聯賽中奪得總冠軍。籌辦活動方面，本會均有豐富經驗，曾辦多項大型比賽、訓練及推廣活動。

### 教練資歷：

\*第一、二 及 三級

三項鐵人教練證書

\*香港游泳教練證書

\*世界三項鐵人賽 香港代表

\*亞洲三項鐵人賽 香港代表

### 會員成就：

#### 麥素寧

2006 亞運會 三項鐵人賽  
女子組 第 6 名  
2006 星加坡三項鐵人亞洲盃  
女子 23 歲以下 冠軍  
2003 體育節 半奧運三項鐵人賽  
女子全場 冠軍

#### 陳以高

2006 香港三項鐵人亞洲盃  
男子精英青年組 冠軍  
2006 亞洲陸上兩項鐵人錦標賽  
男子精英青年組 冠軍  
2006 亞洲水陸兩項鐵人錦標賽  
男子精英青年組 冠軍

#### 張庭欣

2007 亞洲陸上兩項鐵人錦標賽  
女子精英青年組 冠軍  
2006 香港 15 公里挑戰賽  
女子青年組 冠軍 及 香港紀錄  
2004 澳門三項鐵人亞洲盃  
女子精英青年組 冠軍

#### 蔡欣妍

2011 亞洲水陸兩項鐵人錦標賽  
女子精英青年組 冠軍  
2011 泰國三項鐵人亞洲盃  
女子精英青年組 冠軍  
2010 OSIM 星加坡亞洲三項鐵人錦標賽  
女子精英青年組 冠軍

課程名稱	日期 / 時間 (請圈上參加之班別)	活動地點	參加資格
游泳、跑步訓練班	7月2, 9, 16, 23, 30日 星期二 18:30-20:30	沙田 賽馬會泳池	能游畢 50 米 (任何泳式)
	8月6, 13, 20, 27日 游 / 跑		
單車、跑步訓練班	7月4, 11, 18, 25日 星期四 18:30-20:30	沙田 賽馬會泳池	懂踏單車
	8月1, 8, 15, 22, 29日 游 / 跑		
單車、跑步訓練班	7月6, 13, 20, 27日 及 8月3, 10, 17, 24, 31日 星期六 高班 07:45-10:15, A班 11:00-13:00, B班 15:45-17:45, C1 16:00-18:00, C2 16:15-18:15	力行三項鐵人 訓練中心集合 (轉班每次\$50)	懂踏單車
跑步專項訓練班	7月3, 10, 17, 24, 31日 及 8月7, 14, 21, 28日 星期三 18:45 - 20:45	沙田 運動場 (源禾路)集合	有興趣者
三項鐵人訓練班 A	7月2, 9, 16, 23, 30日 及 8月6, 13, 20, 27日 星期二 18:30-20:30 (Swim/Run)	沙田 賽馬會泳池	能游畢 50 米 及 懂踏單車
	7月6, 13, 20, 27日 及 8月3, 10, 17, 24, 31日 星期六 高班, A班, B班, C1, C2班 (Bike & Run)		
三項鐵人訓練班 B	7月4, 11, 18, 25日 及 8月1, 8, 15, 22, 29日 星期四 18:30-20:30 (Swim/Run)	沙田 賽馬會泳池	能游畢 50 米 及 懂踏單車
	7月6, 13, 20, 27日 及 8月3, 10, 17, 24, 31日 星期六 高班, A班, B班, C1, C2班 (Bike & Run)		
Upcoming Races: 7 Jul Aquathon Race2 ; 4 Aug Aquathon Race3 ; 1 Sept Aquathon Race4			

參加年齡: 1996 年 或 以後出生者。

報名辦法: 請於開課前三天, 填妥報名表格連同劃線支票抬頭“力行三項鐵人”, 寄回沙田 火炭村 63 號地下 或 將費用存入“HSBC 滙豐戶口: 151-0-024456”, 然後連同報名表回條傳真至: 8202-8248。逾期者需繳付\$50 行政費, 名額有限。

查詢 : 8202 8848

電郵 : [info@ets-tri.com](mailto:info@ets-tri.com)

傳真 : 8202 8248

網址 : [www.ets-tri.com](http://www.ets-tri.com)

## 力行 小小鐵人 訓練課程 (第 71 期)

### 報名表

Name in English 英文姓名:	Name in Chinese 中文姓名:	Gender 性別:
Date of Birth 出生日期:	E-mail address 電郵地址:	HKID Card No. 身份證號碼:
Address 地址:		Contact phone 聯絡電話:

班別 / 收費	游泳、跑步班		單車、跑步班		跑步訓練班		三項鐵人(A班/B班)	
本人欲參加:	每期	兩期	半期	每期	半期	每期	每期	兩期
會員	\$750	\$1400	\$500	\$900	\$300	\$500	\$800	\$1500
非會員	\$800	\$1500	\$550	\$1000	\$350	\$600	\$900	\$1600
會員半年優惠價 “7月至12月”	Before 30 June \$4,000 <input type="checkbox"/>		Before 30 June \$2,500 <input type="checkbox"/>		Before 30 June \$1,400 <input type="checkbox"/>		Before 30 June \$4,300 <input type="checkbox"/>	

ETS 2013 membership Category, Please “√” 力行 2013 會員組別 請 “√”	
Junior 青少年 (1996 or after) \$100 <input type="checkbox"/>	* Parent 家長會員 (Name: _____) \$30 <input type="checkbox"/>
* 本會歡迎各青少年會員之家長成為會員, 訓練優惠只適用於青少年及成年會員。	
Age: As at 31 Dec 2013 年齡:以 2013 年 12 月 31 日 計算。	Total Amount 合共: \$ _____

### Declaration 聲明

本人謹證明是自願參加此項訓練, 並願意自行承擔所有責任, 亦謹守力行三項鐵人之一切決定, 並准許力行三項鐵人使用本人所提供之資料, 作為本會活動及未來活動宣傳之用。

Signature 簽名: \_\_\_\_\_ Date 日期: \_\_\_\_\_

Parent Signature 家長簽名: \_\_\_\_\_ (Parental Consent if under 18 十八歲以下須得家長同意)