



K-SWISS
2010 HK ITU
triathlon
ASIAN CUP 香港ITU三項鐵人亞洲盃



PREPARE FOR YOUR RACE

賽前工作坊 Pre-race Clinic

Clinic 1

日期 Date	: 2010年9月19(星期日) 19 th September 2010 (Sunday)
時間 Time	: 1500-1800
地點 Venue	: 香港銅鑼灣掃桿埔一號奧運大樓 Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
教授語言 Language	: 粵語 Cantonese
人數 Capacity	: 40人(先到先得, 額滿即止) 40 people (first come first served)
參加資格 Criteria	: K-SWISS 2010 香港 ITU 三鐵人亞洲盃參加者 Participants of K-SWISS 2010 Hong Kong ITU Triathlon Asian Cup
講師 Instructor	: 三項鐵人教練 Triathlon Coach
課程內容 Content	: 賽事規則 / 裝備 / 賽前5星期加強訓練計劃 / 公開水域游泳技巧 / 轉項技巧 / 營養 / *精英運動員分享 Race Rules & Regulations / Equipment / 5 weeks training plan / Open water swim techniques / Transition techniques / Nutrition / *Elite experience sharing
截止日期 Deadline	: 2010年9月10日 10 th September 2010
費用 Entry Fee	: 港幣 HK\$60 (如同時參加工作坊 1 及 2 可享有優惠 Tri HK offers discount to athletes enrolling both Clinic 1 & 2 at the same time)

- 是次活動邀請到香港集訓隊成員**李致和先生**跟各運動員作經驗分享 We are glad to invite National Squad Athlete, **Mr. Lee Chi Wo, Daniel** to conduct an experience sharing session

Clinic 2

日期 Date	: 2010年10月10日(星期日) 10 th October 2010 (Sunday)
時間 Time	: 0700-1000
地點 Venue	: 香港迪士尼樂園度假區 Hong Kong Disneyland Resort Area
教授語言 Language	: 粵語 Cantonese
人數 Capacity	: 50人(先到先得, 額滿即止) 50 people (first come first served)
參加資格 Criteria	: K-SWISS 2010 香港 ITU 三鐵人亞洲盃參加者 Participants of K-SWISS 2010 Hong Kong ITU Triathlon Asian Cup
講師 Instructor	: 三項鐵人教練 Triathlon Coach
課程內容 Content	: 賽程講解 / 場地視察 / 轉項練習 / 比賽策略 / 安全守則 Course overview / On-site visit / Transition practice / Race tactics / Safety issues
截止日期 Deadline	: 2010年9月30日 30 th September 2010
費用 Entry Fee	: 港幣 HK\$150 (已包括沙田至香港迪士尼樂園度假區來回接送及賽道視察費用 Transportation service from ShaTin to Hong Kong Disneyland Resort Area and track visit are included) (如同時參加工作坊 1 及 2 可享有優惠 Tri HK offers discount to athletes enrolling both Clinic 1 & 2 at the same time)
報名辦法 Enrollment	: 郵寄 / 傳真 / 電郵 Post / Fax / Email
查詢 Enquiry	: 電話: 25048282 傳真: 25768253 電郵: jerman.cheung@triathlon.com.hk 網頁: www.triathlon.com.hk



賽前工作坊 PRE-RACE CLINIC
報名表 ENROLLMENT FORM

姓名 Name: (中文 Chinese) _____ (英文 English) _____

出生日期 Date of birth: _____ 性別 Gender: 男 Male 女 Female

聯絡電話 Contact No: _____ 電郵 Email: _____

地址 Address: _____

總會會員 Tri HK member: 是 Yes (會員號碼 Membership no.: _____) 否

參與鐵人運動年期 Year(s) of Participation in Triathlon: _____ 年 Year(s)

請選擇以下工作坊並於空格內填上“號” Please tick your choice(s) in the appropriate box(es)

- 1. 工作坊 Clinic 1 港幣 HK\$60
- 2. 工作坊 Clinic 2 港幣 HK\$150
- 3. 工作坊 Clinic 1 & 2 港幣 HK\$180

Declaration 責任聲明:

_____ (Applicant's Name) understand that by participating in the Event there are risks of injury, death and/or loss. I am hereby entering the Event at my own risk and responsibility. I discharge the Organizer and any other individual organization connected directly or indirectly with the Event from any responsibility in the event of injury, death or loss of property incurred during as consequence of or while travelling to or from the Event. I am physically fit and capable of participating in the Event and have not been otherwise advised by a qualified medical practitioner.

本人(參加者姓名) _____ 是自願參加此活動和願意承擔自身的意外風險及責任, 並無權向大會對本人在往返活動場地中, 活動中發生或其引致之自身意外, 死亡或任何形式的損失索償或追討責任。本人聲明本人身體健康及有能力參加此活動, 並經由執業醫生確認本人之體適能適合參加此活動。

**家長簽署:

參加者簽署:

日期:

Parent's Signature: _____

Participant's Signature: _____

Date: _____

(**未滿十八歲必須家長簽署 Parent's Signature is necessary for participant aged under 18)

Methods of payment:

1. Make a crossed cheque payable to “**Hong Kong Triathlon Association Limited**”, and return to the Association office by mail or in person. Address: HKTriA, Room 1020, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong.

2. Transfer into the Hong Kong Bank saving account “502118375838”, and transfer your bank-in slip via fax at 25768253 or email to jerman.cheung@triathlon.com.hk