



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
地區集訓隊 Regional Squad 2013

致各地區集訓隊隊員：

To RS members:

2013 年 5 月訓練時間表
Training Schedule for May 2013

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
跑步訓練 Running Training	星期二 (Tue)	五月 May 7, 14, 21, 28	下午 5:30 – 7:30 pm	香港體育學院(火炭)田徑場 Running Track, HKSI
陸上兩項 Duathlon Training	星期六 (Sat)	五月 May 4	上午 7:30 – 10:30am	香港體育學院(火炭)田徑場 Running Track, HKSI
陸上兩項 Duathlon Training	星期六 (Sat)	五月 May 11, 18, 25	上午 7:30 – 10:30am	香港體育學院(火炭)泳池底單車房 Bikes store room, under HKSI Swimming Pool
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	五月 May 12, 26	上午 7:00 – 10:00am	香港體育學院(火炭)泳池底單車房 Bikes store room, under HKSI Swimming Pool

地點 Venue	日期: Date	星期 Day	時間 Time	備註 Remarks
灣仔訓練池 Wan Chai Training Pool	May 5月 6, 13, 20, 27	星期一 Mon	下午 5– 8pm 1x 水線 50m lane	5:00 - 6:30pm: National & Regional Squad 6:30 - 8:00pm: Age Grouper
	May 5月 8, 15, 22, 29	星期三 Wed		
	May 5月 3, 10, 24, 31	星期五 Fri	下午 5– 7pm 1x 水線 50m lane	5:00 - 6:00pm: National & Regional Squad 6:00 - 7:00pm: Age Grouper
公眾假期除外 except Public Holiday 由於名額有限，優先次序將按教練提名。 Due to the limited quota, priority will be listed by the nomination from coach.				

* Remarks 備註:

- 訓練詳情如有更改，將以電郵通知各隊員。 For any changes, notice will be sent through email.

惡劣天氣 Arrangement of Inclement Weather

若上課前兩小時懸掛三號或以上風球、或紅色或黑色暴雨警告，當日之訓練將會取消。若上課當日天氣甚為惡劣，請直接聯絡劉教練（電話：9120-6998）查詢當日訓練之安排。

Please check the weather from the Hong Kong Observatory in advance of the training session (Tel: 1878200). No training will be held if a typhoon signal No.3 or above is hoisted, or if a Red Rainstorm Warning or above is effective 2 hours before the training start. For further arrangement, please contact Coach: Lemuel Lau (Tel: 9120-6998) for details.

2013 年 5-7 月份之賽事活動表
In the period of May to July 2013 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Deadline For Entry
5 月 5 日 5 May	中銀香港第五十六屆體育節 - 2013 分齡組三項鐵人賽 Festival of Sport - Age Group Triathlon	大尾篤 Plover Cove	4 月 25 日 25 April 2013
6 月 2 日 2 June	分齡組半奧運三項鐵人賽及小鐵人三項鐵人錦標賽 Age Group and TriKids Triathlon Championships	沙田科學園創新路 Chong San Road, Shatin	5 月 21 日 21 May 2013
7 月 7 日 7 July	2013 Aquathon Series - Race 2 2013 水陸兩項鐵人聯賽 - 比賽 2	淺水灣沙灘 Repulse Bay Beach	6 月 27 日 27 June 2013

香港三項鐵人總會

Hong Kong Triathlon Association

29 Apr 2013

2013 年 4 月 29 日