



2013 成人單車 初班+基礎技術 訓練

Adult Cycling Course for Beginners 2013

課程簡介：此課程是專為有興趣參加體育活動之人士而設，內容包括 基本單車技巧訓練，如何[出車]及[落車]，如何檢查、調教單車，選擇合適的單車作訓練。而各訓練班均予資深教練教授，令參加者更易掌握各項技術，強壯心肺功能，一生受用。

本會簡介：本會成立於 1994 年，由香港代表隊成員、教練及熱心人士組成及註冊成為香港三項鐵人總會屬會，2003 至 2012 年度，連續 10 年囊括了香港三項鐵人總會之屬會聯賽的**全部冠軍**，並高踞‘全年屬會排行榜’之首位。

Updated: 20130515

課程名稱	日期	星期	時間	堂數	上課地點	費用
星期六班	8/6-27/7	星期六	1030-1200	8	力行鐵人訓練中心集合	\$900
星期日班	9/6-28/7	星期日	1400-1530	8	力行鐵人訓練中心集合	\$900

名額：10 人 (最少 3 人開班) 費用包括：借用頭盔，學員需自備單車。
 師生比例：1：6 電郵：info@ets-tri.com
 查詢：8202 8848 傳真：8202 8248 網址：www.ets-tri.com

報名辦法：請於 3 月 27 日或之前，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。

Updated: 20130515

2013 成人單車 初班+基礎技術 訓練課程

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:

Course Fee 課程費用:	日期	時間	費用
星期六班	8/6-27/7	1030-1200	\$900
星期日班	9/6-28/7	1400-1530	\$900

ETS 2013 Membership Category, Please "✓" 力行 2013 會員組別 請 "✓" 有效期至：2013 年 12 月 31 日		
Junior 青少年 (1996 or after) \$100 <input type="checkbox"/>	Senior 成年組 (1995 or before) \$200 <input type="checkbox"/>	* Parent 家長會員 (Name: _____) \$30 <input type="checkbox"/>
Joining HKTriA 2013 Membership, Please "✓" Category (Before 23rd Feb 2013 - 40% Less) 加入三項鐵人總會 請 "✓" 組別		
Junior 青年 (1996-2005) \$100 <input type="checkbox"/>	Full-time Student 全職學生 (1995 or before) \$100 <input type="checkbox"/>	Adult 成人 (1995 or before) \$270 <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: calculate as at 31 Dec 2013 年齡：以 2013 年 12 月 31 日 計算		Total Amount 合共：\$

Declaration 聲明

I declare that I understand the conditions of the training I have entered. And I accept that all participants enter at their own risk. I declare that all the above details are true and correct. I agree to abide by the rules of the Energetic Triathlon Shatin. And I permit the Energetic Triathlon Shatin to use the above information in the operation of its activities.

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)