

ETS Award Scheme - Part 183 力行三項鐵人訓練獎勵計劃：第 183 回



Run Intervals Training Class 衝、衝、衝 跑步訓練

- 內容簡介:
1. 內容針對三項鐵人的需要，以速度訓練為主，附設跑步技術及體能訓練，令參加者更易掌握各項技術及提升體能。
 2. 持之而恆者將於週年聚餐獲得獎勵(以參與率為準)。
 3. ^7月24日及9月11日為特別訓練日。

| Date 日期 | Time 時間 | Gathering Point 集合地點 |
|--|-------------|-------------------------------------|
| 星期三 7月3、10、17、^24、31日及 8月7、14、21、28日及 9月4、^11、18、25日 | 18:45-20:45 | Sha Tin Sports Ground 沙田運動場(源禾路) |
| Entry Requirement: Aged 15 or above. 參加資格: 15歲或以上。 | | |

Entry Methods: Please fill in the entry form and **post** to G/F, 63 Fo Tan Village, Shatin, N.T. together with the cheque payable to "Energetic Triathlon Shatin" or **fax** the entry form to 8202-8248 together with your payment advice, deposit or internet transfer into HSBC Account: 151-0-024456 (5 days in advance the starting of training course).

Enquiry 查詢: 8202-8848 **Email 電郵:** info@ets-tri.com **Website 網址:** www.ets-tri.com

Version 1

Run Intervals Training Class 衝、衝、衝 跑步訓練 (Part 183)

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 : | Contact phone 聯絡電話 : | E-mail address 電郵地址 : |
| Address 地址 : | | |

| 報名費用: | 全期 3 July to 26 Sept | 第一期 3 July to 14 Aug | 第二期 14 Aug to 25 Sept | 3 July to 18 Dec | 每課 One Session |
|----------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|
| ETS Member 會員 | \$800 | \$500 | \$500 | \$1500 | \$100 |
| Non-Member 非會員 | \$900 | \$450 | \$450 | \$1600 | \$120 |

| | | |
|---|---|--|
| 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)

The form should be completed and send to the following address by post: G/F., 63 Fo Tan Village, Shatin, N.T.