



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
地區集訓隊 Regional Squad 2018

致各地區集訓隊隊員：
 To RS members:

2018 年 8 月訓練時間表
August 2018 Training Schedule

恆常訓練 (必須出席) Regular Training (compulsory sessions)

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
跑步及單車 Running & Cycling	星期二 (Tue)	八月 Aug 7, 14, 21, 28	07:30 am – 10:00 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
陸上兩項 Duathlon	星期四 (Thur)	八月 Aug 2, 9, 16, 23, 30	07:30 am – 09:30 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
單車訓練 Cycling	星期六 (Sat)	八月 Aug 4, 18, 25	07:30 am – 10:30 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
三項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	八月 Aug 19	07:00 am – 11:00 am	欣澳港鐵站A出口 Sunny Bay MTR Station Exit A
陸上兩項 Duathlon		八月 Aug 26	07:00 am – 11:00 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool

總訓練堂數 Total Training Session: 14 堂 session.

2018 年 8-9 月份之賽事活動表
Aug - Sep 2018 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
8 月 5 日 5 Aug	2018 水陸兩項鐵人賽聯賽 4 2018 Aquathlon Series - Race 4	大埔海濱公園 Tai Po Waterfront Park, Tai Po	已截止
8 月 26 日 26 Aug	2018 分齡三項鐵人賽 2018 Age Group Triathlon	大尾篤 Plover Cove	TBC
9 月 9 日 9 Sep	2018 陸上兩項鐵人賽 2 2018 Duathlon Series - Race 2	沙田科學園 Science Park, Shatin	TBC
9 月 30 日 30 Sep	2018 香港水陸/陸上兩項鐵人/三項鐵人錦標賽	中環龍和道 Lung Wo Road, Central	TBC

2018 年 8 月份之暑期訓練營
August 2018 Summer Training Camp

日期 Date	項目 Event	地點 Venue
8 月 10-13 日 10-13 August	2018 地區集訓隊暑期訓練營 2018 RS Summer Training Camp	香港基督教青年會南丫島戶外及環保活動中心 YMCA Lamma Island Outdoor Centre



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
地區集訓隊 Regional Squad 2018

惡劣天氣 Arrangement of Inclement Weather (revised: 18 Sep 2014)

若上課前兩小時懸掛八號或以上風球、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，請直接聯絡林教練（電話:9221-2706）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.8 or above is hoisted, or if a Black Rainstorm Warning is effective 2 hours before the training start. For further arrangement, please contact Coach: Lewis Lam (Tel: 9221-2706) for details.

香港三項鐵人總會

Hong Kong Triathlon Association

2018年7月27日

27 July 2018