

# ETS Award Scheme - Part 252 力行鐵人訓練獎勵計劃：第 252 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. ^11月1日 & 12月6、27日 為特別訓練日。

	Date 日期 2017	Time 時間	Gathering Point 集合地點
<b>W</b>	Oct 11、18、25 &	18:45-20:45	Sha Tin Sports Ground 沙田 運動場 (源禾路)
<b>E</b>	Nov ^1、8、15、22、29 &		
<b>D</b>	Dec ^6、13、20、^27		
<b>Entry Requirement: Aged 15 or above. 參加資格：15歲或以上。</b>			

**Entry Methods:** Please fill in the entry form and **post** to **1A 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](mailto:info@ets-tri.com)    **Website 網址:** [www.ets-tri.com](http://www.ets-tri.com)

Version I

## Run Intervals Training Class 衝、衝、衝 跑步訓練 (Part 252)

### 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：		

Courses Fee:	全期 11 Oct to 27 Dec	第一期 11 Oct to 15 Nov	第二期 22 Nov to 27 Dec	每課 One Session
ETS Member 會員	<b>\$1,000</b>	\$700	\$700	<b>\$150</b>
Non-Member 非會員	<b>\$1,100</b>	\$800	\$800	

<b>ETS 2017 Membership Category, Please "✓" 力行 2017 會員組別 請 "✓" 有效期至：2017年12月31日</b>		
Junior 青少年 (1999 or after) \$110 <input type="checkbox"/>	Senior 成年組 (1998 or before) \$220 <input type="checkbox"/>	* Parent 家長會員 (Name: _____ ) \$80 <input type="checkbox"/>
<b>Joining HKTriA 2017 Membership, Please "✓" Category (2017 ETS Member: 30% Less) 加入三項鐵人總會 請 "✓" 組別</b>		
Junior 青年 (2000-2009) \$110 <input type="checkbox"/>	Full-time Student 全職學生 (1999 or before) \$110 <input type="checkbox"/>	Adult 成人 (1999 or before) \$300 <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。		
<b>Age: calculate as at 31 Dec 2017 年齡: 以 2017年12月31日 計算</b>		<b>Total Amount 合共: \$</b>

#### Declaration 聲明

本人謹證明是自願參加此項訓練，明白報名一經接納，報名費將不獲退回，並願意自行承擔所有責任。  
本人同意遵守力行三項鐵人之一切規則及決定，並准許力行三項鐵人使用本人所提供之資料，作為本會活動及未來活動宣傳之用。

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)