

# ETS Award Scheme - Part 288 力行鐵人訓練獎勵計劃：第 288 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. ^1月22日 & 2月26日 & 3月18日 為特別訓練日。

Date 日期 2019	Time 時間	Gathering Point 集合地點
<b>WED</b> Jan 8, 15, ^22, 29 & Feb 5, 12, 19, ^26 & Mar 4, 11, ^18, 25	19:00-21:00	Sha Tin Sports Ground 沙田 運動場 (源禾路)
<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 **Rm 40, 4/F, Blk D, Wah Lok Ind. Ctr, 37-41 Shan Mei Street, Fo Tan** 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 (**Before 25<sup>th</sup> of each month**).

**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)

Version1

### Run Intervals Training Class 衝、衝、衝 跑步訓練 (Part 288)

#### 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 8 Jan to 25 Mar	第一期 8 Jan to 12 Feb	第二期 19 Feb to 25 Mar	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	

ETS 2020 Membership Category, Please "✓" 力行 2020 會員組別 請 "✓" 有效期至：2020年12月31日		
Junior 青少年 (2002 or after) \$120 <input type="checkbox"/>	Senior 成年組 (2001 or before) \$250 <input type="checkbox"/>	* Parent 家長會員 (Name: _____) \$80 <input type="checkbox"/>
Joining HKTriA 2020 Membership, Please "✓" Category (2020 ETS Member: 30% Less) 加入三項鐵人總會 請 "✓" 組別		
Junior 青年 (2003-2012) \$110 <input type="checkbox"/>	Full-time Student 全職學生 (2002 or before) \$110 <input type="checkbox"/>	Adult 成人 (2002 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。		
Age: calculate as at 31 Dec 2020 年齡: 以 2020年12月31日 計算		<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)