

開放性水域游泳訓練營

活動簡章

◆ 活動內容:

由前國家隊選手群所帶領，設計趣味的課程內容及傳承豐富的競賽經驗，幫助鐵人三項選手提昇公開水域泳技。

◆ 指導單位:

中華民國鐵人三項運動協會

◆ 主辦單位:

TRI me 糙米菁英運動

◆ 活動時間:

103 年 09 月 06 日(六) 上午 9 點 30 分至下午 5 點

◆ 活動地點:

基隆外木山沙灘

➤ 地址:基隆市安樂區湖海路二段 136 號

※ 9/6 上午 9:00 自行抵達基隆外木山沙灘報到。

◆ 報名資格:

年滿十八歲，喜愛鐵人三項、熱愛游泳運動的朋友。

※ 為維護參加選手安全及品質，將依程度分組，請選手加強練習提升實力，才能盡情享受豐富的訓練課程。

◆ 報名費用:

報名費每位新台幣 2000 元。(費用包含教練費、設備費、器材費、午餐、保險、茶點、沖洗費)，當天因故未到恕不接受退費。

◆ 報名期限:

即日起~103 年 08 月 29 日額滿為止

※ 8 月 8 日中午 12:00 前，報名者可享早鳥優惠價 1800 元(九折)，以郵戳為憑。

報名辦法：

自即日起至 8 月 29 日止，請填妥報名表連同現金或匯票掛號郵寄至中華民國鐵人三項運動協會。

➤ 地址：10489 臺北市中山區朱崙街 20 號 611 室。

聯絡人：李姮燕

聯絡電話：0917-084538

E-mail：h873791992@hotmail.com

◆ 備註：

1. 大會保有活動流程修正權利，如因重大事件須做調整時，以現場公告或大會網站公告為準。
2. 考量選手安全，如遇天候海況不佳，經主辦單位評估取消當日課程，活動延期時間另行通知，參加者不得異議。
3. 如遇延期無法參加者，大會扣除必要開支退還報名費 70%。
4. 參加選手須自備，泳具、零錢、健保卡、盥洗用品、防曬用品、換洗衣物。
5. 盥洗費用，用於活動結束前最後一次清洗，課程中個人如需沖洗，請自備 20 元至附近商家沖洗。
6. 10 位選手配置一名助教&救生員，以提升選手安全及維護教學品質。
7. 為求活動安全，開放水域課程現場將配置救生員、救生圈、魚雷浮標、獨木舟(活動範圍深度約 160cm)。

◆ 課程表：

7月19日(六)	
第一節 9:30~10:00	報到見面會
	TRI me 糙米菁英運動
第二節 10:00~11:30	防寒衣穿脫&水中出發 (小遊戲競賽)
	魏振展 講師
午餐暨休息時間	
第三節 13:00~15:00	沙灘出發 (跨浪、豚跳)
	邱韋強 講師
第四節 15:00~16:30	公開水域實際演練 (定位、轉浮球、跟游)
	郭修森 講師
第五節 16:30~17:00	心得分享
	TRI me 糙米菁英運動