

2016 天利盃梅花湖鐵人三項賽前訓練營

一、目的：提升鐵人三項運動專業素養，落實健康、安全運動、入門之課程指導，建立鐵人三項新手比賽守則，讓參賽者事先體驗比賽場地，增加路線熟悉、開放水域游法、轉換區教學，是初次參加鐵人三項選手的葵花寶典。

二、主辦單位：中華民國鐵人三項運動協會

三、訓練營時間：2016 年 9 月 2 日 15:00~17:00

四、地點：宜蘭梅花湖 鐵人三項比賽報到處

五、參加對象：已報名參賽選手

六、報名費用：新台幣 250 元整（含教材、礦泉水、保險、安全設施）

七、課程內容：

時間	課程內容	地點	備註
14:30-15:00	報到	會場報到處	
15:00-15:10	開場介紹	湖邊	
15:10-16:00	開放性水域訓練	游泳下水處	游泳
16:00-16:20	裝備檢查與故障排除	湖邊	三項裝備
16:20-16:50	轉換技巧練習	轉換區	自由車、路跑
16:50-17:00	專業問與答	比賽報到處	

八、保險：大會為每位參與者投保「公共意外險」

九、報名手續：

※為遵守「個人資料保護法」,本報名資料僅供主辦單位辦理本次活動使用。

網路報名：

- 1.請於網路報名表輸入個人資料並取得專屬虛擬付款帳號。
- 2.請以網路 ATM 線上即時繳款或自動櫃員機 ATM 轉帳完成報名手續(未繳費視同未完成報名手續;報名後請留意協會網站會公告訓練選手的名單。

十、注意事項：

- 1.請準時按照課程時間報到。
- 2.請自行準備鐵人三項所有裝備。
- 3.發開問與答時間，可事先填好問題單。

十一、大會資訊：

- 1.聯絡電話：(02) 8772-3350
- 2.傳真：(02) 8772-3348
- 3.網址：<http://www.ctta.org.tw>
- 4.E-mail：ctta99@ms34.hinet.net
- 5.地址：台北市中山區朱崙街 20 號 611 室