



## 美津濃香港半馬拉松錦標賽研討會 2007

### Mizuno Hong Kong Half-Marathon Championships

#### Seminar 2007

- 日期** : 2006 年 12 月 10 日(星期日)  
**時間** : 下午 2 時至 5 時  
**地點** : 新界大埔露屏路 10 號香港教育學院演講廳 D1-LP-03  
**目的** : 如何備戰半馬拉松比賽?  
**課程內容** : 熱身及凍身、體能訓練、加強耐力、提升速度、預防受傷、飲食對比賽的影響、跑步裝備介紹等。  
**導師** : 李嘉綸先生  
**報名費** : 港幣 50 元正  
**名額** : 200 名 (先到先得)  
**截止日期** : 2006 年 12 月 5 日  
**語言** : 廣東話  
**報名辦法** : 請將報名表及支票(抬頭 "香港業餘田徑總會有限公司") 寄或交回 : 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號, 奧運大樓 2015 室, 美津濃研討會收  
**備註** : 所有參加研討會者, 均可獲美津濃現金券港幣 50 元及長跑教材 VCD 乙隻。大會亦會有現場抽獎, 得獎者將會獲得禮品乙份。  
**查詢** : 2504 8215

\*\*\*\*\*

- Date** : 10 December 2006 (Sunday)  
**Time** : 2:00 pm – 5:00 pm  
**Venue** : Lecture Theatre D1-LP-03, The Hong Kong Institute of Education, 10 Lo Ping Road, Tai Po, New Territories  
**Aim** : How to train for half-marathon competition?  
**Content** : Warm up and cool down exercise, strength training, training in increasing endurance and speed, injury prevention, nutrition and running equipment  
**Speakers** : Mr Lee Kar Lun  
**Entry fee** : HK\$50  
**Quota** : 200 (First come, first served)  
**Deadline** : 5 December 2006  
**Language** : Cantonese  
**Application** : Please mail or hand in the form and cheque (payable to "Hong Kong Amateur Athletic Association Limited") to:  
Mizuno Seminar, Rm 2015, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, HK.  
**Remarks** : All participants will be given Mizuno Coupons HK\$50 & training materials (VCD). There will be lucky draw at the seminar, prize will be presented to winners.  
**Enquiry** : 2504 8215



美津濃香港半馬拉松錦標賽研討會 2007  
Mizuno Hong Kong Half-Marathon Championships  
Seminar 2007

報名表 Entry Form

英文姓名 English Name	中文姓名 Chinese Name	性別 Sex	備註 Remarks

聯絡人 Contact Person : \_\_\_\_\_ 電話 Tel.: \_\_\_\_\_

電郵 Email : \_\_\_\_\_

聯絡地址 Contact Add.: \_\_\_\_\_

截止報名日期 : 5/12/2006

Application Deadline

報名費 Entry fee : 每人 HK\$50.00 per person

\*支票抬頭 “香港業餘田徑總會有限公司”

\* Cheque payable to: Hong Kong Amateur Athletic Association Limited

共銀 Total Amount : HK\$50 x \_\_\_\_\_ 人 pax = HK\$ \_\_\_\_\_

請交或寄回 : 連同報名表及支票，交往：  
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號，奧運大樓 2015 室，美津濃研討會收

Please hand in or Send Entry Form and cheque to:  
mail to: Mizuno Seminar, HKAAA, Rm 2015, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, HK.

.....  
回條 Reply

致參加者 :

Dear participant, your application:

閣下之報名  已被接納，請依時出席。

has been accepted, please attend on time.

因名額已滿，不被接納。

was unsuccessful due to over subscription.