



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
地區集訓隊 Regional Squad 2019

致各地區集訓隊隊員：
To RS members:

2019年9月訓練時間表
September 2019 Training Schedule

恆常訓練 (必須出席) Regular Training (compulsory sessions)

| 訓練內容 Content | 星期 Day | 日期 Date | 時間 Time | 集合地點 Venue |
|------------------------|--------------|----------------------|---------------------|---|
| 跑步 Running | 星期二 (Tue) | 九月 Sep 3, 10, 17, 24 | 05:15 pm – 07:15 pm | 香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool |
| 陸上兩項 Duathlon | 星期四 (Thu) | 九月 Sep 5, 12, 19, 26 | 05:15 pm – 07:15 pm | 香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool |
| 三項訓練 Brick Training | 星期六 (Sat) | 九月 Sep 7, 14, 21, 28 | 07:00 am – 11:00 am | 香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool |
| 水陸訓練 Aquathon | 星期日 (Sun) | 九月 Sep 8, 22 | 08:00 am – 11:00 am | 屯門黃金泳灘 Golden Beach, Tuen Mun |
| 陸上兩項 Duathlon | | 九月 Sep 1, 15 | 08:00 am – 11:00 am | 欣澳港鐵站A出口 Sunny Bay MTR Station Exit A |

總訓練堂數 Total Training Session: 16 堂 session.

2019年9-10月份之賽事活動表
Sep to Oct 2019 Race Calendar

| 日期 Date | 項目 Event | 地點 Venue | 截止報名日期 Entry Deadline |
|------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------|
| 9月29日 29 Sep | 2019 香港水陸兩項錦標賽 2019 Hong Kong Aquathlon Championships | 黃金海岸 Golden Beach | 9 Sep 2019 |
| 10月12,13日 12,13 Oct | 2019 香港 ASTC 三項鐵人亞洲盃 2019 Hong Kong ASTC Sprint Triathlon Asian Cup | 大嶼山欣澳 Sunny Bay, Lantau Island | 25 Sep 2019 |

惡劣天氣 Arrangement of Inclement Weather (revised: 18 Sep 2014)

若上課前兩小時懸掛八號或以上風球、或黑色暴雨警告，當日之訓練將會取消。若上課當日天氣甚為惡劣，請直接聯絡林教練（電話:9221-2706）查詢當日訓練之安排。

Please check the weather from the Hong Kong Observatory in advance of the training session (Tel: 1878200). No training will be held if a typhoon signal No.8 or above is hoisted, or if a Black Rainstorm Warning is effective 2 hours before the training start. For further arrangement, please contact Coach: Lewis Lam (Tel: 9221-2706) for details.

香港三項鐵人總會

Hong Kong Triathlon Association

2019年8月22日

22 August 2019