

新聞稿

即時發佈

渣打馬拉松 2010

為自己做好準備 馬拉松訓練課程現接受報名

[香港, 2009 年 10 月 15 日] 新一屆的渣打馬拉松又來臨, 香港業餘田徑總會(田總)將再度聯同香港理工大學康復治療科學系運動物理治療中心、屈臣氏蒸餾水、New Balance、撒隆巴斯及 Rexona 攜手合辦馬拉松訓練課程。跑手可透過訓練班得到全面指導及獲取更多實用跑步知識, 以便於比賽時發揮更佳水準, 跑出更理想的成績。

理大運動物理治療中心將為參加者提供全面的訓練指導, 包括賽前健康體能評估、四堂(初班)及三堂(進階班)的實戰訓練課程。理療師更為每一位參加者設計一套完全配合其個人的訓練計劃。初班是專為新跑手、十公里及挑戰半馬拉松而設; 進階班則主要針對已有長跑經驗的跑手, 並有意改善速度、挑戰更長以至全程馬拉松的距離。

不論初班或進階班, 跑手都必須跟從理療師因應其體質、心肺負荷及機能狀況而度身訂造的個人訓練計劃, 目的是讓跑手先對自己的身體有充分了解, 繼而適應長跑訓練。當中, 大會亦安排導師為跑手示範正確的姿勢、如何避免運動創傷, 以及正確的賽前預備工夫。理療師將跟進整個課程, 以助跑手達到預期比賽目標, 跑出更好的時間。

此外, 田總亦開辦兩天入門課程, 當中包括研討及實戰應用。此課程特為新長跑手而設, 以增進他們對長跑健身方法的了解, 從而減低受傷的機會。

全城起動
跑出正能量

Join The Race
Feel The Energy



參加者除可獲得全面的訓練指導外，更可享受不同程度的運動體驗，包括親身體驗由屈臣氏蒸餾水及運動飲料設立的模擬水站，讓參加者接受練習的同時，亦可即時補充身體水份，如實地感受比賽氣氛；**New Balance** 送出精美禮物包乙份；**撒隆巴斯**及 **Rexona** 則分別設立專櫃即場派發試用裝，參加者可體驗舒緩肌肉酸痛及外用止痛貼的功效，以及優質止汗功效的清爽享受。

馬拉松訓練課程現已接受報名，截止日期為 11 月 6 日，名額有限，不欲錯過機會者宜盡快申請。初班費用為港幣 400 元、進階班為港幣 800 元，費用包括一系列身體機能測試及化驗；至於兩天入門課程 —— 研討及實戰應用（不包括身體機能測試及化驗）則只須港幣 150 元。報名表格可於田總網頁 www.hkaaa.com 或渣打馬拉松網頁 www.hkmarathon.com 下載。如欲垂詢，請致電渣打馬拉松訓練班熱線：9099 3598。

--- 完 ---

香港業餘田徑總會

黃卓敏 / 張家琪

電話： 2504 8213 / 2504 8211

傳真： 2577 5392

電郵： michellewong@hkaaa.com / kate@hkaaa.com