

~ 健康儲蓄錦囊 ~

2009 Listen to your body 步步為型

香港**馬拉松**倒數二十二天講座

日期：二零零九年一月十七日（星期六）

時間：下午二時 至 五時

地點：香港城市大學演講廳十二

是次講座由「華人運動員協會」和「香港城市大學」英文系三年級的學生聯合籌辦。相信正積極備戰的跑手一定對是次講座非常感興趣。

講座目的是為了迎合二月份在香港舉行的馬拉松比賽，所以特別邀請到廖志強先生（馬拉松香港隊教練及領隊）、蔡達明先生（資深長跑好手）、馮宏德先生（賽道量度員）擔任講者，與即將參加馬拉松的健兒們分享比賽及備戰心得，並提供最專業、最全面的跑道分析，好讓健兒們能夠在比賽中發揮出最佳的狀態，減少不必要的受傷，為比賽作好最充足的準備，迎戰 2009 香港馬拉松。

嘉賓陣容：



廖志強先生

前香港撐竿跳高紀錄保持者、華人運動員協會主席、馬拉松香港隊教練及領隊、東華三院長跑隊名譽顧問。廖先生現醉心於長跑運動及馬拉松教練工作。



蔡達明先生

資深長跑好手，曾經在「好運北京」奧運測試賽中，以個人最佳時間奪得男子組的第十一名，現正積極備戰二月份的香港馬拉松，再次挑戰自己所保持的紀錄。



馮宏德先生

專業的賽道量度員，具有十二年量度賽道的經驗。全港只有五名合資格的賽道量度員，馮先生是當中一員，今年是馮先生第十一次擔任香港馬拉松的量度員。

名額：120 個（先到先得·報名從速）

費用：\$50（城大學生 及 華人運動員協會會員 可獲豁免）

報名方法及活動詳情：<http://www.csr.org.hk/>