

長課通告

年底的道路競走賽不經不覺又近在眉睫，想加強你的專項耐力，輕輕鬆鬆的完成 20 公里賽事，來一起練習吧！以下是 11-12 月長課練習的詳情：

日期	目標距離*		地點
	成年組	青年組	
4/11	16km	8km	大埔海濱公園行人徑
18/11	18km	10km	大埔海濱公園行人徑
2/12	20km	10km	大埔吐露港單車徑 (待定)
16/12	14km	6km	大埔海濱公園行人徑
30/12	14km	6km	大埔海濱公園行人徑

集合時間：8:00am

起步時間：8:30am

不懂如何往練習地點的朋友，可於當日 7:30am 於大埔火車站大堂集合，一同步往練習地點。

有興趣參與長課練習卻擔心未必能完成全程的朋友，不要緊，練習的距離可因應你的能力自行調節。如有任何疑問，可與勞致偉教練聯絡(電話：94540054)。