



台灣單車訓練專家帶路 - 單車暢遊台東

熱愛單車運動的你一定會想踩出香港，享受一次海外單車之旅，今次 Sportsoho 特別安排由台灣最強素人車手范永奕親身教授的單車遊訓練，讓你可以一邊進行訓練一邊暢遊台東。單車遊將由香港出發，飛往台灣高雄小港機場。抵達後，乘坐專車前往台東，入住的訓練基地，完成報到，著手組裝自行車，再進行為期 6 天的訓練。

地點： 台東

日期： 2014 年 8 月 19 日 - 8 月 24 日

費用： HK\$5,700 (費用不包括機票，只包括: 教練費用，住宿、交通、膳食)

名額： 20 名

台灣單車訓練專家帶路 - 單車暢遊台東行程

第 1 天 香港 → 台灣高雄小港機場 → 台東 (需於早上十一時到達小港機場，交通於十二點開往台東)

訓練內容：

- 輕鬆騎乘 1 小時，欣賞台東 197 線道美景，然後直接晚餐;
- 晚餐後：訓練營簡介會及其本道路交通規則

膳食：早餐 / N/A 午餐 / 自理(機場) 晚餐 / 台東著名 PIZZA

第 2 天 自行車訓練、自行車運動訓練概論講座

於早餐後著裝，並將自行車調整到最佳狀態，準備訓練。

訓練內容：

- 單車訓練：距離約 90KM，可飽覽太平洋美景
- 講座：自行車運動訓練概論

膳食：早餐 / 民宿早餐+能量早餐(豆類、穀物、根莖類) 午餐 / 輕食(麵食、麵包、水果、沙拉) 晚餐 / 聖母健康會館

第 3 天 自行車訓練、運動營養及體重控制講座

吃完早餐後，著裝，並且將自行車調整到最佳狀態。

訓練內容：

- 單車訓練：距離約 120KM，綜合地形訓練；欣賞花東縱谷及台東 197 縣道美麗的景緻。
- 講座：運動營養及體重控制

膳食：早餐 / 民宿早餐+能量早餐(豆類、穀物、根莖類) 午餐 / 輕食(麵食、麵包、水果、沙拉)
晚餐 / 台東特色餐廳

第 4 天 自行車訓練；核心肌群訓練、放鬆與伸展

吃完早餐後，著裝，並且將自行車調整到最佳狀態。

課程內容：

- 單車訓練：距離約 100KM，爬坡專門訓練；今天有爬不完的山，但是風景很美。
- 餐食：早餐 / 民宿早餐+能量早餐(豆類、穀物、根莖類) 午餐 / 輕食(麵食、麵包、水果、沙拉)
晚餐 / 台東特色餐廳

第 5 天 自行車訓練

吃完早餐後，著裝，並且將自行車調整到最佳狀態。

課程內容：

- 單車訓練：距離約 160KM，綜合練習(團隊騎乘、團隊爬坡訓練)。
- 餐食：早餐 / 民宿早餐+能量早餐(豆類、穀物、根莖類) 午餐 / 輕食(麵食、麵包、水果、沙拉)
晚餐 / 台東特色餐廳

第 6 天 自行車訓練，訓練基地→高雄小港→香港 (將於下午一時從台東出發往小港機場約五時到達)

吃完早餐後，著裝，並且將自行車調整到最佳狀態。

課程內容：

- 單車訓練：今天要離開台東了，要趁著離開前好好的欣賞台東的美景，所以不訓練，輕鬆地騎車去賞風景。騎乘距離：約 20KM，但是有一段爬坡很陡，要騎到一個范老師私房景點，風景很美的，可以環顧台東。
- 餐食：早餐 / 民宿早餐+能量早餐(豆類、穀物、根莖類) 午餐 / N/A 晚餐 / N/A
- 訓練後開始把車子裝箱及行李打包, 約一點開車去高雄小港機場

報名表格

姓名：(中文) _____ (英文) _____

身份證號碼 (首 4 個數字)：_____ 性別：F / M 年齡：_____ 出生年份：_____

通訊地址：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

緊急聯絡人：_____ 緊急聯絡電話：_____

報名方法：

- ◇ 郵寄：填妥本報名表格連同劃線支票，抬頭請寫「運動版圖有限公司」或「Sportsoho Media Ltd」，寄回香港九龍鑽石山彩虹道 202-204 號華懋工業大廈 1 樓 B 室收，信封面請註明「台灣單車訓練專家帶路-單車暢遊台東行程」；或
- ◇ 傳真或電郵：請把有關費用存入「運動版圖有限公司」永隆銀行戶口：604-001-1758-4，並於存款通知書上寫上參賽者之姓名，與已填妥的報名表一併傳真至 2117 0023

注意事項：

1. 資料不全者，恕不接受報名。報名一經接納報名費恕不發還。
2. 已寄出的報名表或重覆報名，均不設退款、退件、轉名及取消等安排。
3. 不接受即時及逾期報名。
4. 參加需自行辦台證。
5. 運動版圖有限公司有權隨時修改活動細則，恕不另行通知。
6. 查詢電話: 2117 1011 (楊小姐)

聲明：

本人謹證明身體狀況良好，具備參加此訓練班的體能要求，明白當中潛在風險並願意自行承擔所有責任。本人一旦因在往返活動場地或活動中受到任何財物損失、受傷或致死亡，主辦機構、贊助商及其他有關合辦機構均無須付上任何責任。本人願意授權予大會及傳媒在無須本人審查而使用本人的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動推廣之用。

參加者簽署：_____

家長 / 監護人姓名：_____ 家長 / 監護人簽署：_____

(未滿十八歲者，必須由家長或監護人簽署)

日期：_____