

2014 馬拉松 長跑工作坊

運動・真理・生命

為推動下未來恩福跑步事工，康體事工部將於 11 月舉行「馬拉松長跑工作坊」，誠邀已計劃參加 2014 馬拉松長跑比賽，並**願意在未來委身於跑步事工去服奉教會的**之本堂會友參與。

是次工作坊內容豐富，包括跑步技巧及講解、體能訓練和 2.4km 跑步測試，大約需時 4 小時。請各參加者穿著合適的運動服出席。

工作坊：

日期：2013 年 11 月 17 日(星期日)

時間：2:00-6:00p.m

地點：9/F 禮堂

講員：馮華添弟兄(馬拉松訓練中心總教練)

對象：只限已計劃參加 2014 馬拉松長跑比賽之本堂會友，並願意在未來委身以跑步事工服侍教會

報名：報名表可於地下大堂康體部信格索取或於本堂網頁下載

截止日期：2013 年 11 月 3 日(星期日)

為讓參加者能更了解今次的安排，懇請細閱以下事項：

- 此次 2.4km 測試主要目的是用作分組之用，讓體能及技術水平相近的參加者編在一起，使田徑訓練更能事半功倍；
- 所有參加者需自行參報明年 2 月的馬拉松長跑比賽，並於工作坊前遞交有關資料給康體部，以核證選手身份（任何組別均可），有關資料可電郵至 sportsministry@yanfook.org.hk 或以副本交到地下大堂康體部信格；
- 賽事將於明年 2 月 16 日舉行，本屆賽事以分階段的形式進行報名，全馬報名日期於 10 月 15 日；半馬於 10 月 22 日；10 公里於 10 月 29 日起開始報名，報名時選擇該項最早出發的組別，敬請留意；
- 參加者需參與工作坊後為期 13 週的馬拉松訓練，時間及日期於分組後安排；
- 參加者需出席 28/11、12/12、2/1 三次大組集訓；
- 參加是次活動並不表示已成為康體事奉人員，參加者必須於日後參加由康體事工部舉辦的主日學，完成「牧人教練」的裝備後，方認可為正式康體事奉人員。

2014 馬拉松 長跑工作坊

運動・真理・生命

為推動下未來恩福跑步事工，康體事工部將於 11 月舉行「馬拉松長跑工作坊」，誠邀已計劃參加 2014 馬拉松長跑比賽，並**願意在未來委身於跑步事工去服奉教會之本堂會友參與。**

是次工作坊內容豐富，包括跑步技巧及講解、體能訓練和 2.4km 跑步測試，大約需時 4 小時。請各參加者穿著合適的運動服出席。

工作坊：

日期：2013 年 11 月 17 日(星期日)

時間：2:00-6:00p.m

地點：9/F 禮堂

講員：馮華添弟兄(馬拉松訓練中心總教練)

對象：只限已計劃參加 2014 馬拉松長跑比賽之本堂會友，並願意在未來委身以跑步事工服奉教會

報名：報名表可於地下大堂康體部信格索取或於本堂網頁下載

截止日期：2013 年 11 月 3 日(星期日)

為讓參加者能更了解今次的安排，懇請細閱以下事項：

- 此次 2.4km 測試主要目的是用作分組之用，讓體能及技術水平相近的參加者編在一起，使田徑訓練更能事半功倍；
- 所有參加者需自行參報明年 2 月的馬拉松長跑比賽，並於工作坊前遞交有關資料給康體部，以核證選手身份（任何組別均可），有關資料可電郵至 sportsministry@yanfook.org.hk 或以副本交到地下大堂康體部信格；
- 賽事將於明年 2 月 16 日舉行，本屆賽事以分階段的形式進行報名，全馬報名日期於 10 月 15 日；半馬於 10 月 22 日；10 公里於 10 月 29 日起開始報名，報名時選擇該項最早出發的組別，敬請留意；
- 參加者需參與工作坊後為期 13 週的馬拉松訓練，時間及日期於分組後安排；
- 參加者需出席 28/11、12/12、2/1 三次大組集訓；
- 參加是次活動並不表示已成為康體事奉人員，參加者必須於日後參加由康體事工部舉辦的主日學，完成「牧人教練」的裝備後，方認可為正式康體事奉人員。