

越野跑技巧研討會

Trail Running Skills Seminar

是次研討會專為越野跑初學者設計，旨在帶領學員從零基礎逐步建立所需技能，以完成2026年《第四屆日本綾部市水源之里》15公里越野跑比賽。



- 1 掌握越野跑專業術語與概念
- 2 裝備應用：根據不同地形與天氣條件
- 3 上下坡技術能力

- 4 了解體能要求
- 5 制定個人化訓練計劃
- 6 成功完賽

稍後將選出選手組成 AASFP 代表隊，參加 2026年《第四屆日本綾部市水源之里》15公里越野跑比賽，名額有限。每位代表隊成員將獲得兩晚在綾部市的免費民宿住宿。（機票、餐費、報名費、其他交通費需自理）



日期：2025年7月26日
時間：3:00 p.m. - 6:00 p.m.
地點：AFMC



舊生會價：免費
原價：HK\$800

未成為會員可以以 **HK\$100** 入會

導師 陳建華 Eric CHAN

aasfp 精英教練及課程導師
《第二及第三屆日本綾部市水源之里》
15公里越野跑領隊
aasfp 舊生會會長



導師 李伯榮 David LI

aasfp 高級私人體適能教練
《第二及第三屆日本綾部市水源之里》15公里越野跑副領隊
aasfp 舊生會副會長

