

香港公共圖書館 「挑戰自我－三項鐵人運動」 專題講座



講者：李致和先生
(香港首席鐵人、香港中文大學
體育運動科學系講師)

日期：2015年11月7日(星期六)
時間：下午3時30分至5時
地點：沙田公共圖書館(推廣活動室)
報名：由10月24日(星期六)起
接受親身或電話報名
查詢：2694 3788

免費入場 * 座位有限 * 請報名留座





簡介：

跑步、踏單車及游泳等運動項目在香港十分普及，不少香港人都會熱衷參與。由這三項水陸運動組合而成的三項鐵人運動隨著體育運動的普及和推廣，在本地亦漸受重視。然而，要一口氣連續地完成整項運動，除了要擁有強健的體魄、靈活的身心外，還要有敢於挑戰自我的態度、強大的鬥志及毅力。

李致和先生為前香港三項鐵人運動員，曾多次代表香港參加本地及國際大型賽事，屢創佳績，被喻為香港「首席鐵人」。李先生將於本場講座介紹三項鐵人運動，分享他的運動員生涯和退役後的生活，並分享一些跑步、踏單車、游泳的心得和健體貼士。

主辦 Organized by :



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

香港公共圖書館
Hong Kong Public Libraries

贊助 Sponsored by :

沙田區議會
Sha Tin District Council

