

the WING'S Co.

EUROPEAN RACING CYCLES, ACCESSORIES & CYCLING FASHIONS

專營歐洲高級賽跑單車、零件及服飾

SOLE DISTRIBUTOR AND SOLE AGENT OF :



凡持有力行鐵人、三項總會或香港單車聯會會員証購買本公司零件並出示有效之會員証，均可享有15至20%折扣優惠，部份貨品低至四折，(特價貨品除外)。
 ALL THE MEMBERS OF ETS, HKTriA & H.K. CYCLING ASSOCIATION WILL ENJOY A SPECIAL DISCOUNT 15 TO 20% FOR ALL PRODUCTS. (EXCEPT THE OFFERING OF GOODS).

地址 : 九龍旺角花園街222號金楓雅閣1樓B室
 Address : 1B, Maple Court, 222 Fa Yuen Street, Mongkok, Kowloon, H.K.
 Tel : (852) 2381 2635 Fax : (852) 2397 4094
 E-mail : the_wings_co@hotmail.com

同業公司

祥記單車行
 總代理:



Bianchi L'UNA
 Bianchi最新對白色L'UNA國產賽車款
 空車架、前叉、由喉、座管、把手、
 座墊幾乎全車都運用白色結構組裝，
 給您與眾不同的結構樣式。

本店尚經銷、入口下列品牌商品:



CHEUNG KEE CYCLE CO.
 CHENG TAK KEUNG
 香港元朗翠濠庭12號商業樓C15地下
 Number 1B, G/F., Pak Yip Building, No. 12 Kik Yeung Rd., Yuen Long, N.T., Hong Kong.
 Tel: (852) 2474-6794, 2475-3047 Fax: (852) 2449-4949
 深圳電話: 13823898384
 E-mail Address: ckcycle@netvigator.com
 WEB: www.cheungkeecycle.com.hk

10th Anniversary

Energetic Triathlon Shatin

2004

力行三項鐵人

十週年紀念特刊

查詢 Enquiry : 8202 8848
 電郵 Email : info@energetic-tri.com
 網頁 Website : www.energetic-tri.com

201 Tung Choi Street, Mongkok, Kowloon, HK (MTR Prince Edward B2 Exit)



World Class Distributor begins with excellent after sales service!

飛球單車行



九龍旺角通菜街 201 號地下 (太子地鐵站 B2 出口) Tel: (852) 2381 3361 / 2381 5919 E-mail: cflying@netvigator.com Fax: (852) 2397 4406

FLYING BALL BICYCLE CO



力行三項鐵人 ENERGETIC TRIATHLON SHATIN 10TH ANNIVERSARY

十週年紀念

亞洲三項鐵人聯盟會長獻辭 Message from the President of Asian Triathlon Confederation	2
香港三項鐵人總會會長獻辭 Message from the President of Hong Kong Triathlon Association	3
力行三項鐵人主席的話 Message from the Chairperson of Energetic Triathlon Shatin	4
出類拔萃 Best of the Best	5
挑戰極限 Beyond the Limit - IRONMAN	6
揚威海外 Spotlight in Overseas	7
陸上兩項聯賽 Duathlon Series	8
香港體育節 - 三項鐵人賽 HK Festival of Sport - Triathlon	9
ITU 香港國際三項鐵人賽 ITU HK International Triathlon	10
力行鐵人衝、衝、衝... Energetic Triathlete Run, Run, Run...	11
小鐵人水陸兩項錦標賽 Ultrakids Aquathon Championships	14
水陸兩項聯賽 Aquathon Series	15
鳴謝 Acknowledgement	16

目錄



MESSAGE FROM
YU Kyung-sun
President of Asian Triathlon Confederation



Dear “Energetic Triathlon Shatin” family,

Congratulation on your 10th birthday!

Today in Asia, many people of all walks of life are joining Triathlon. Through participation and fair competition not only do they strengthen themselves but also the bonds that bring them together in friendship as fellow athletes. And I must say that Energetic Triathlon Shatin family in Hong Kong has played a key role in fulfilling our belief. Let us all come together and make a better and brighter world for everyone through our sport.

Yes, we can change the world!

A handwritten signature in black ink that reads "Kyung Sun Yu". The signature is written in a cursive, flowing style.

Yu Kyung-sun
President



香港三項鐵人總會
會長獻辭



力行三項鐵人會於一九九四年成立，在十年的歲月裡，逐漸茁壯成長，努力為香港推動三項鐵人運動，特別對基層及青少年運動員給予悉心的指導和訓練，不斷培育出運動精英，屢創佳績，去年力行會並奪取所有水、陸及三項聯賽冠軍。

近年來，力行會更積極協助香港三項鐵人總會組織賽事，尋找發展空間，目的皆為三項鐵人運動更普及化及更有系統地發展，以讓總會及屬會能有更多緊密合作的機會，共同發揮三運精神—不怕艱辛，追求卓越，共享歡樂。

謹祝力行會會務蒸蒸日上，猴年進步。

會長

A handwritten signature in black ink that reads "麥桂成". The signature is written in a traditional Chinese calligraphic style.

主席的話－郭劉麗影

十年...力行三項鐵人已經歷了十年！在我們教練和運動員的努力下，不斷在大小比賽中，締造輝煌成績；從而推動三項鐵人運動在香港向前發展的動力。

二零零三年度，更是我們最豐收的一年——我們囊括了香港三項鐵人總會之屬會聯賽的全部冠軍，當中包括「陸上兩項聯賽」、「水陸兩項聯賽」、「三項鐵人聯賽」、「小鐵人水陸錦標賽」等，並高踞「全年屬會排行榜」之首位。

此外，更令人欣喜的是愈來愈多年輕的小小鐵人加入本會，當中不少表現超卓突出，尤其以男子精英青年組的陳以高、陳勁聰及女子精英青年組的麥素寧、黃芷欣，他們更在最近印度舉行的《亞洲三項鐵人錦標》賽中，取得優異成績。

在本地的競賽水平日漸提高下，力行三項鐵人的大小鐵人仍然能於各項比賽穩佔前列，正正突顯我們教練團的努力成果。在此，我代表大家再次感謝教練們的悉心指導，在以後的發展中，我們會繼續尋找資源，確保繼續提供各項有質素的培訓課程，使教練和運動員的水平，得以繼續提昇。

力行三項鐵人能有今天的成就，除了是教練和運動員的努力外，更重要的是不斷默默支持的家長們，沒有你們的鼓勵及認同，我們的小小鐵人是不會爭取到今天的成績。香港三項鐵人總會、康樂及文化事務署，更是我們的好伙伴，沒有你們的配合和支援，力行三項鐵人的會務，是無法有效的推行，在此一一感謝。

背後支持力行三項鐵人的，還有一群熱心的社會人仕，他們不但在資源上提供協助，更在精神上撐挺我們的信念和目標，你們是力行的力量存源。最後，祈望各界繼續支持我們，使三項鐵人更上一層樓，使力行三項鐵人更領風騷！



出類拔萃

溫樹華



教練成就：香港三項鐵人總會助理總教練，1998、1999、2000及2002年度精英教練獎得主。
運動專業：將於2004年完成北京體育大學運動訓練學士學位課程。
理想：全職IRONMAN運動員，兼職三項鐵人教練。

黃秉康

學業成就：高級程度會考以1A、2B成績考進香港大學，修讀內外全科醫學學士；99年明日棟樑獎學金得主。
運動成就：前三項鐵人（青年組）港隊成員；98'亞洲三項鐵人（青年組）第8名。
理想：到偏遠國家做義務醫生，幫助有需要的人。



Tania 麥素寧



學業成就：以1A、1B、4C會考成績考進香港李寶椿聯合世界書院就讀中六理科班；02/03年度，拔萃女書院游泳隊隊長。
運動成就：2003世界三項鐵人錦標賽（青年組）第29名；2003亞洲三項鐵人排名（青年組）第1名；2003年亞洲鐵人（澳門站）青年組冠軍；1999/2000刷新香港學界田徑錦標賽（第1組丙級）女子1,500米紀錄。
理想：成為一位專業的營養師，並希望於06及08年參與亞運及奧運會。

陳勁聰

學業成就：拔萃男書院中七理科生；02/03年度，學生議會主席；越野/拯溺隊隊長；04年度學生議會顧問。
運動成就：02/03年度中銀金紫盃最佳男運動員；2003亞洲三項鐵人錦標賽（青年組）第4名。
理想：讀心理學，並能學以致用。



挑戰極限

IRONMAN 三項鐵人耐力賽

游泳 3.8K，單車 180K，跑步 42.195K

歷年會員戰績：



Karen 呂淑嫻 — 首位香港華人 IRONWOMAN

2000年5月29日馬來西亞 IRONMAN LANGKAWI

女子精英公開組第四名

時間：13小時14分

獎金：US\$ 1,500美金



MT 廖明澤 — 力行鐵人皇子

立志走遍七大洲的賽事，現已完成：

2003	德國 IRONMAN Germany	15小時28分
2003	馬來西亞 IRONMAN Langkawi	15小時32分
2002	加拿大 IRONMAN Canada	15小時10分
2001	蒙特利爾 IRONMAN Montreal Espirit	16小時01分
2001	南韓 IRONMAN Korea	14小時37分
2001	澳洲 IRONMAN Australia	14小時22分
2000	新西蘭 IRONMAN New Zealand	15小時22分

Samson 李裕康 — 未玩，好想玩；玩咗，話中計，但係會繼續參加。

2003 馬來西亞 IRONMAN Langkawi 14小時28分



力行鐵人 揚威海外

見證一：吉隆坡國際三項鐵人錦標賽

2003年9月28日

游泳 1.2K，單車 34K，跑步 8K

成績：

Karen	呂淑嫻	女子全場	第 1 名
Carlay	湯嘉麗	分齡組	第 4 名
Erik	陳傑斌	16-29	第 9 名
WSW	溫樹華	30-39	第 8 名
Ivan	溫天立	30-39	第 12 名
CHC	陳浩川	30-39	第 18 名



見證二：亞洲巡迴賽 - 澳門站

2003年8月31日

成績：

陳以高	男子精英組	第 1 名
陳勁聰	男子精英組	第 2 名
麥素寧	女子精英組	第 1 名
黃芷欣	女子精英組	第 2 名
胡潔婷	女子精英組	第 3 名
林梓維	男子20-29歲組	第 2 名
呂淑嫻	女子30-39歲組	第 3 名



香港三項鐵人總會 HKTriA Duathlon Series

2003年陸上兩項鐵人聯賽

第一回：2月23日 大埔八仙嶺新娘潭路
第二回：3月23日 大埔鹿頸新娘潭路
第三回：4月13日 西貢北潭涌



會員/本會成績

姓名/組別	第一回	第二回	第三回
女子精英青年組			
胡潔婷	第1名	第1名	第1名
范樂詩	第2名	第2名	第2名
毛綺汶	第3名	第3名	第3名
女子精英公開組			
葉君幼	第5名	第2名	第3名
周俏男			第2名
女子青年分齡組			
彭馨兒	第1名	第1名	第2名
毛綺琪	第3名	第5名	第5名
黃芷欣		第2名	第1名
女子公開分齡組			
呂淑嫻	第1名	第2名	第1名
男子精英青年組			
陳以高	第2名	第1名	第3名
陳勁聰	第3名	第3名	第4名
巫思遠			
男子青年分齡組			
陳勉廷	第7名	第9名	第9名
譚祖迪		第2名	第3名
男子20-24分齡組			
陳傑斌	第3名	第2名	第2名
黃秉康	第1名		第3名
唐柏堅			
男子25-29分齡組			
吳志威	第8名	第10名	第6名
羅國偉		第5名	
男子30-35分齡組			
溫樹華	第1名	第1名	第2名
李健平	第2名	第3名	第4名
溫天立	第8名	第9名	第6名
李裕康		第8名	第8名
陳志偉		第18名	第9名
男子35-39分齡組			
余匡健	第10名	第8名	
男子45-49分齡組			
廖明澤		第5名	第5名
屬會排名	第1名	第1名	第1名

香港體育節 - 三項鐵人賽 Hong Kong Festival of Sport

2003年6月1日
大埔大尾篤

會員/本會成績

姓名/組別	半奧運距離 Sprint Triathlon
女子精英青年組	
麥素寧	第1名
胡潔婷	第2名
女子青年分齡組	
毛綺汶	第1名
黃芷欣	第3名
范樂詩	第4名
女子30-34歲分齡組	
呂淑嫻	第1名
男子精英青年組	
陳勁聰	第1名
譚祖迪	第3名
巫思遠	第4名
男子青年分齡組	
鄭朗喬	第5名
男子20-24歲分齡組	
林梓維	第1名
陳傑斌	第3名
男子25-29歲分齡組	
羅國偉	第5名
吳志威	第9名
男子30-34歲分齡組	
溫樹華	第3名
李建平	第6名
李裕康	第9名
溫天立	第11名
男子35-39歲分齡組	
余匡健	第16名
男子40-44歲分齡組	
吳居拉	第4名
男子45-49歲分齡組	
陳景源	第5名
超短距離 Super Sprint Triathlon	
女子青少年組	
毛綺琪	第1名
男子青少年組	
陳勉廷	第3名
屬會排名	第1名



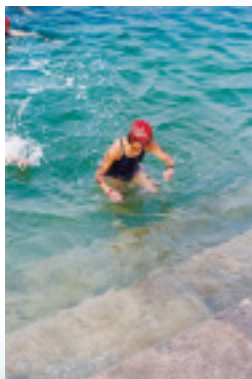
香港三項鐵人總會

ITU Hong Kong International Triathlon ITU 香港國際三項鐵人賽

2003年9月21日
大埔船灣淡水湖

會員/本會成績

姓名/組別	奧運距離 Olympic Distance
女子精英青年組	
黃芷欣	第1名
胡潔婷	第2名
范樂詩	第3名
麥素寧	第5名
毛綺汶	第8名
女子公開 / 23歲以下精英青年組	
葉君幼	第11名
女子30-34歲分齡組	
呂淑嫻	第2名
男子精英青年組	
陳以高	第1名
陳勁聰	第2名
譚祖迪	第7名
巫思遠	第11名
梁肇瑩	第14名
男子20-24歲	
林梓維	第1名
黃秉康	第2名
陳傑斌	第3名
男子25-29歲	
羅國偉	第6名
吳志威	
男子25-29歲	
李建平	第10名
溫天立	第13名
女子公開組 (半距離)	
湯嘉麗	第3名
周俏男	第4名
男子青年組 (半距離)	
鄭朗喬	第1名
陳慶駒	第2名
林冠廷	第3名
男子公開組 (半距離)	
溫樹華	第1名
李裕康	第3名
黃文傑	第8名
陳浩川	第29名
余匡建	第30名
男子元老組 (半距離)	
吳居拉	第2名
陳啟光	第10名
屬會排名	第1名



力行鐵人衝、衝、衝...

本會的鐵人們不只是游得快，踏得快，當然**跑**得勁快！
看看他們在本港其中兩項大型跑步賽事的成績。

Standard Chartered Hong Kong Marathon 10K 2004

渣打馬拉松 10公里

2004年2月8日

力行會員成績

男子青少年組		
陳以高	第一名	35分14秒
陳慶駒	第四名	38分44秒
女子青少年組		
麥素寧	第二名	41分49秒
黃芷欣	第三名	43分20秒
女子高級組		
呂淑嫻	第一名	40分59秒



Nike 香港10公里挑戰賽 (2003年11月25日)



力行會員成績

女子青少年組		
麥素寧	第二名	41分25秒
許熾森	第三名	41分39秒
黃芷欣	第四名	43分20秒
胡潔婷	第五名	45分27秒
女子高級組		
呂淑嫻	第二名	42分38秒



新浪游泳會
NEW WAVE SWIMMING CLUB

專業游泳教授：
初級、泳術改良、校隊及泳隊訓練

聯絡人：李家和 手提電話：9487 8799
7H, BLK.1, EAST POINT CITY, TSEUNG KWAN O.
電子郵件：nws@sinaman.com.hk 傳真：27064455

體育城
SPORTS CITY CO.

港澳區總代理 Sole Agent:



美國專業跑步服裝



SHERPA
CAMPRO
露營用品



SABLE
生活的光學
水中泳鏡



美國專業跑步鞋



美國運動眼鏡



高級游泳眼鏡



美國運動鞋



意大利運動服裝



EAGNAS
羽毛球拍
穿線機



VIC
優質籃球

承造團體運動服裝

特約經銷名牌運動用品
AUTHORISED DISTRIBUTOR FOR:
DUNLOP,
CARLTON,
SLAZENGER

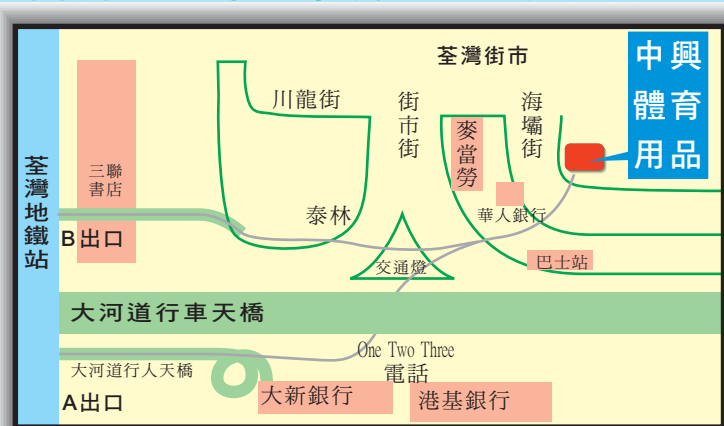
力行會員享有八折優惠

香港銅鑼灣禮頓道37號地下A1
G/F., 37 LEIGHTON ROAD, CAUSEWAY BAY HONG KONG
電話TEL: 2891 6073, 2891 9798 電傳TELEX: 89671 AWFIE HX
傳真FAX: 2591 6109



中興體育用品公司
CHUNG HING SPORTS EQUIPMENT CO.

專營各類高級體育用品 力行會員八折



荃灣海壩街108號地下 電話：2493 3315



順利單車行
Shun Lee Bicycle Company

經銷及代理各國名牌：
單車、零件、太陽眼鏡...

香港新界沙田好運中心2號B地下
No. 2B-C, G/F., Lucky Plaza Coml. Complex, Shatin, N.T., Hong Kong.
Tel: 2695 7195 Fax: 2605 5077

香港三項鐵人總會 HKTriA Ultrakids Aquathon Championships

小鐵人水陸兩項錦標賽

九龍仔公園泳池

會員/本會成績



姓名/組別	2003年7月6日
女子 1994	
林善晴	第4名
女子 1992	
許煒森	第1名
韋婉婷	第9名
陳慧欣	第22名
女子 1991	
毛綺琪	第2名
范樂欣	第4名
陳紫宇	第13名
女子 1989	
毛綺汶	第1名
女子 1988	
黃芷欣	第1名
范樂詩	第2名
張庭欣	第3名
吳奕蓀	第13名
女子 1987	
胡潔婷	第1名

姓名/組別	2003年7月6日
男子 1994	
黃正宏	第7名
男子 1993	
陳章傑	第36名
男子 1992	
陳亮鈞	第59名
李冠權	第53名
岑焯然	第44名
李軍權	第37名
李思湧	第23名
陳星宇	第21名
李澄朗	第19名
林善行	第14名
劉俊昇	第13名
男子 1991	
王灝	第41名
李鎮華	第28名
李思浩	第21名
彭子熹	第19名
男子 1990	
陳勉庭	第8名
張廷浩	第12名
李祉穎	第14名
李澄略	第21名
男子 1989	
Duncan Reid	第3名
李銘棋	第7名
男子 1988	
陳慶峰	第5名
郭擊豐	第9名
李鎮海	第6名
男子 1987	
陳以高	第1名
鄭朗喬	第2名
陳慶駒	第3名
屬會排名	第1名

香港三項鐵人總會 HKTriA Aquathon Series

2003年水陸兩項鐵人聯賽

第一回：6月15日 沙田賽馬會公眾泳池

第二回：8月3日 九龍仔公園游泳池

第三回：10月12日 淺水灣沙灘

會員/本會成績

姓名/組別	第一回	第二回	第三回
女子精英青年組			
麥素寧	第1名	第1名	第1名
毛綺汶	第2名		第5名
胡潔婷			第2名
女子精英公開組			
葉君幼	第3名	第1名	第2名
女子少年分齡組			
黃芷欣	第1名	第1名	第1名
許煒森	第5名	第3名	第2名
范樂欣	第11名	第22名	第7名
毛綺琪	第13名	第12名	第2名
范樂詩		第2名	第3名
女子青年分齡組			
張庭欣	第1名	第1名	第1名
女子20-29歲分齡組			
湯嘉麗	第1名	第3名	第3名
許心妍	第6名	第4名	第6名
陳詠怡		第12名	
周俏男			第2名
女子30-39歲分齡組			
呂淑嫻	第2名	第2名	第3名
女子40歲以上組			
莫玉明	第6名	第11名	



姓名/組別	第一回	第二回	第三回
男子精英青年組			
陳以高	第1名		第1名
陳勁聰	第2名		第4名
譚祖迪	第5名	第3名	第3名
巫思遠	第6名		
男子少年分齡組			
陳勉廷	第9名	第7名	第6名
張廷浩		第24名	
李祉穎			第11名
陳慶峰			第16名
鄧梓浩			第3名
陳卓延			第26名
男子青年分齡組			
鄧朗喬	第1名	第1名	第1名
梁肇罡	第2名	第2名	第4名
李銘棋		第11名	
陳慶駒			第3名
林耀廷			第6名
男子20-24歲分齡組			
陳傑斌	第1名	第5名	第3名
林梓維	第3名	第4名	第2名
黃秉康		第1名	第1名
男子25-29歲分齡組			
羅國偉	第6名	第2名	第10名
李堅滿	第10名	第9名	第11名
吳志威	第14名	第11名	
男子30-34歲分齡組			
溫樹華	第1名	第2名	第2名
李裕康	第3名	第3名	第5名
溫天立	第9名	第14名	第10名
李建平			第8名
男子35-39歲分齡組			
余匡建	第7名	第11名	
男子40-44歲分齡組			
吳居拉	第2名	第2名	第3名
李家和		第9名	第5名
男子45-49歲分齡組			
陳啟光			第15名
屬會排名	第1名	第1名	第1名





We are selling :
Oakley, Gucci, Amani...

力行會員享有折扣優惠
Special offer to ETS members.

Shop G10 Holiday Inn, 50 Nathan Road,
TsimShaTsui, Kowloon, Hong Kong.
Tel : 852-2376 3840 Fax : 852-2366 8599
idolvision@yahoo.com.hk

First Cycling Coach In Asia
專業私人單車教練
Professional Cycling Coach
何兆麟
Alan Ho
香港特別行政區-榮譽勳章
HKSAR Medal Of Honour

全亞洲首辦

2002 佛山區運場地多項國際賽銀牌
2002 廣東省運場地多項六中半級單車及重達金牌
2001 全運會場地40km計分賽金牌
2001 世界場地錦標賽(計分賽)銀牌
2000 亞細亞盃多日賽高山王后

• 專業單車教練 • 單車遊行
• 入門指導 • 私人教練

本港首位進級以外地專業教練，以專業知識及經驗教導單車正確姿勢、速度控制、安全意識及比賽與訓練心得，使普通大眾同享單車樂趣。

教授宗旨
教授正確專業單車知識，以正確手法練習避免意外，專業地提升單車技術，利用科學理論提高體力，傳授比賽經驗和心得。

First professional coach from the Hong Kong Cycling Team to provide private and personalized tuition in correct cycling postures, speed control, safety awareness and the ins and outs of cycling competition. The aim is to promote enjoyment and a level of excellence in bike riding.

Mission Statement
Professional coaching in correct bike handling skills, road safety awareness and cycling competition.

e-mail : bike@hkcoach.com
website : www.hkcoach.com
mobile : 9686 7656



WEBFORCE NETWORK Technology Limited

專業服務：公司網絡工程服務、寬頻共享、編寫網頁及程式、建立伺服器、視象會議系統、網絡遙距監察系統、無線辦公室系統等等。

16/F Cheung Kong Center, 2 Queen's Road Central, Hong Kong
Tel : (852) 8208 2230 (Simon Ng) Fax : (852) 8101 2202
URL : [Http://www.webforce.com.hk](http://www.webforce.com.hk) Email : Simon.ng@webforce.com.hk

本公司為力行三項鐵人指定資訊科技顧問。

鳴謝

特此鳴謝以下各機構，鼎力支持力行三項鐵人：

- | | |
|---------------------------|------------------|
| 香港三項鐵人總會 | 康樂及文化事務處 |
| Power Sports Trading Ltd. | 錦泰紙品廠 |
| 飛球單車行 | 同榮(單車)公司 |
| 祥記單車行 | 中興體育用品公司 |
| 順利單車行 | 日佳鞋業 |
| 體育城 | Webforce Network |
| Idol Vision | 排名不分先後 |

