

青協背包跑 2019 「背包者聯盟」 活動詳情

青協將舉行第三屆背包跑及情緒健康嘉年華，期望提高大眾對青少年情緒健康的關注，與青年同行、同跑、同解憂，並宣揚健康生活的訊息。本年度背包跑將於2019年10月26日（星期六）假啟德郵輪碼頭舉行。為加強活動的延續性及影響力，今年強勢加推「背包者聯盟」，更邀得香港著名長跑運動員紀嘉文擔任星級教練！活動詳情如下：

活動目的：

- 將「全健生活」的概念帶進社區
- 與青少年同行分憂，互相扶持鼓勵，增加生活推動力
- 透過運動協助青少年紓解壓力，向青少年宣揚全健生活模式
- 活動目標：參與青協背包跑 2019，並成功完成 2.1 公里／4.1 公里／10 公里賽事（因應能力分配）

活動內容：

每位挑戰者均會配對一位同跑員，透過專業的跑步訓練及全健生活體驗日，學習正確的跑步方法及良好的生活的習慣，釋放生活中的各種壓力、整理思緒。二人於專業訓練後，需自行持續練習，並於2019年10月26日共同完成背包跑賽事。

活動日程：

日期	項目
2019年4-5月	公開報名
2019年5月31日	截止報名
2019年6月15日	面試日
2019年6月18-20日	公佈結果
2019年6月22日 10 a.m. - 2 p.m.	簡介會及配對見面會
2019年7月2、9、16、23日(二) 8:00 - 9:30 p.m.	專業跑步訓練 地點：九龍灣運動場
2019年7月27日	全健生活體驗日 ◇ 西貢實戰同跑 ◇ 衛生睡眠學 ◇ 訂製運動營養餐單 ◇ 靜觀體驗課 ◇ Team building 地點：賽馬會西貢戶外訓練營
2019年10月26日	一同參與背包跑比賽

參加資格：

挑戰者	同跑員
<ul style="list-style-type: none">- 13 – 26 歲- 成長過程遇到生活及學業上的種種壓力，甚至帶來情緒困擾，希望透過運動放鬆情緒- 增加生活推動力，希望得到陪伴和支持	<ul style="list-style-type: none">- 26 歲或以上- 認同是次活動及計劃理念- 相信運動、同跑能幫助青少年紓緩壓力甚至情緒困擾- 有信心陪同挑戰者完成 2.1 公里 / 4.1 公里 / 10 公里賽事(因應能力分配)- 能透過分享自身經歷，鼓勵及輔助挑戰者完成目標

費用：

挑戰者：每位\$50

同跑員：每位\$100

*如組合二人出席率均達七成，雙方均可獲「青協背包跑 2019」免費名額乙個（價值\$220）、特製個人參賽戰衣一件，以及於嘉許禮獲邀上台領

*如組合二人只有其中一位成員出席率達七成，雙方可獲「青協背包跑 2019」免費名額乙個（價值\$220）

*如組合二人出席率均不達七成，將不獲「青協背包跑 2019」免費名額（價值\$220）

報名截止日期：

31/5/2019 (星期五)

查詢：

如有任何查詢，歡迎與媒體輔導中心發展幹事 Fion 或 Fanny 聯絡。

電話：2788 3433

立即報名！

挑戰者：<https://forms.gle/KRjjiDbdoMkck6vW6>

同跑員：<https://forms.gle/bfDcrrdwADafHGju7>