

三個女子馬拉松代表輕談跑步人生：范瑞萍 x 姚潔貞 x 周子雁

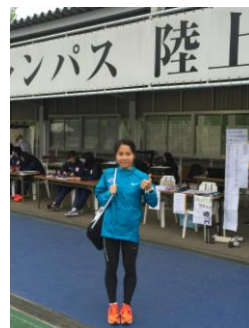
Date 日期 : 24 / 7 / 2017 (Monday 星期一)
 Time 時間 : 6:30pm – 7:30pm
 Venue 地點 : Sports Arena, Grand Hall, HKCEC
 香港會議展覽中心大會堂 動感競技場
 Language 語言 : Cantonese 廣東話

時間	程序表
6:30pm – 7:15pm	<u>分享時段</u> 主持: 港京耐力馬拉松成員 羅光強 講者: 1. 香港田徑隊代表 姚潔貞 2. 前香港精英馬拉松運動員 周子雁 3. 前香港體院女子精英運動員 (馬拉松) 范瑞萍
7:15pm – 7:30pm	<u>問答環節</u>

About the Speaker 講者簡介

姚潔貞

香港田徑隊代表，十公里、十五公里及半馬香港紀錄保持者。2009 東亞運動會獲得雙料 1500m 及三千米障礙賽銅牌；2014 年於亞洲沙灘運動會女子個人越野獲銅牌。2016 巴西里約熱內盧奧運會馬拉松比賽香港代表，名次 39，創下個人最佳成績，之後亦再在 2017 北極馬拉松獲得第 3 名。



周子雁

運動科學碩士(中大)、教育學士 (教大)。曾擔任中學體育科老師；現任大學體育講師，香港精英獎學金馬拉松運動員(2010 亞洲馬拉松錦標賽第三名，2014 亞運代表和 2012 世界半馬拉松錦標賽代表)；最佳馬拉松時間 2015 創造: 2:46:10，2010-2014 香港女子馬拉松第一名。

資格: 美國運動醫學會健康體適能專家，跑步技巧專家，美國田徑組織教練。



*備註 Remarks:

- Visitors holding valid tickets of the HK Book Fair 2017 (which could also visit HK Sports and Leisure Expo) could join the sharing session. 持有當日有效的香港書展門票人士，可同時入場參觀香港運動消閒博覽，參與分享會。

- Seats are granted on a first-come-first-served basis. 座位有限，先到先得。

- The Organiser reserves the right to make any changes without prior notice. 主辦機構保留任何更改之權利而不作另行通告。

范瑞萍

作為五屆渣馬本地女子冠軍及四屆亞軍，從 2006-2014 代表香港出征多個大型馬拉松公開賽包括亞洲馬拉松錦標賽及東亞運動會等。范瑞萍以自己一套的訓練課程，將其馬拉松 PB 時間跑進 2 小時 48 分，亦是過去十年第一位女跑手造到此成績。



*備註 Remarks:

- Visitors holding valid tickets of the HK Book Fair 2017 (which could also visit HK Sports and Leisure Expo) could join the sharing session. 持有當日有效的香港書展門票人士，可同時入場參觀香港運動消閒博覽，參與分享會。

- [Seats are granted on a first-come-first-served basis. 座位有限，先到先得。](#)

- The Organiser reserves the right to make any changes without prior notice. 主辦機構保留任何更改之權利而不作另行通告。