



巨流通訊

CUC NEWSLETTER

2018年7月

JULY 2018

2018年8月3日出刊

Miss Chan 有話兒

力行社「皇者之戰」馬拉松比賽

一年一度的「皇者之戰」馬拉松比賽現已接受報名，繼上年本會取得佳績，今年亦期待泳員和家長踴躍報名支持這項長跑籌款活動。參加者既可藉此強身健體，亦可為力行社「運動無國界」慈善基金籌款，幫助弱勢社群，可謂一舉兩得。有關活動詳情如下：

活動日期：2018 年 12 月 16 日 (星期日)

活動日期：上午 6 時至中午 12 時

活動地點：馬鞍山運動場 往返 沙田、大圍及大埔

比賽距離：全馬、半馬、10 公里、2 公里

報名方法：(1) 只接受網上報名及付款

(2) 需登記成為力行社之會員，方可於網上報名及付款。

(3) 可選擇以個人或隊際形式報名。

截止報名：大約 9 月 (如有任何爭議，一切以主辦單位之決定為最終決定。)

想了解更多比賽詳情及報名事宜，請瀏覽

<https://www.acthk.org/event/p/1459> 或可向教練查詢。

巨流社獨木舟及燒烤活動

日期：2018 年 7 月 1 日 (星期日) 帶隊教練：張肇嵐教練

今年 7 月 1 日本會為泳員安排開放式獨木舟活動及燒烤，終於在炎熱又大雨之下順利完成。首先在此多謝各位新舊家長及泳員抽空出席。是次活動目的希望泳員認識及學習其他類型的水上活動，令泳員發掘其他運動潛能，開拓更多發展的空間。同時獨木舟活動還能給予泳員額外的體能、毅力及合作的挑戰。

另外於水上活動中心旁邊的海灣會安排了燒烤活動予各家長、泳員及教練聯誼。活動情況如下：



泳員都留心聽從教練們的專業指導



海中心面對着湧浪，好不容易才能圍圈！



2018 周年(長池)游泳錦標賽

日期：2018 年 7 月 8 及 15 日 (星期日) 地點：中山公園游泳池

帶隊教練：練嘉諾教練 (第一日)、陳美莉教練 (第二日)

第一天賽事：黃皓楊和何澧信未能於 08:00 準時到達泳池熱身，因沒有足夠熱身而致二人比賽成績稍為失色，只打破了一項個人最佳時間。二人主動向教練作賽後檢討，期望他們能汲取今次經驗，改善其個人技術，於下次比賽有更好的表現。

第二天賽事：何澧信準時出席熱身，陳教練提醒他注意跳水後的跟進動作，並建議他游 200 米自由泳分段的時間。初賽時雖然相比個人最佳時候慢了兩秒多，但是他盡力嘗試教練的要求，並順利進入下午的決賽。200 米個人四式因報到時人數少，不用初賽而直接進入下午的決賽。最後，200 米自由泳決賽時間與初賽相若；200 米個人四式以接近個人最佳時候完成。

欣賞澧信積極參加比賽，對自己有要求，但他需要懂得控制情緒，不要隨便讓情緒影響參賽的意欲。

第一組長池分齡游泳比賽 (Part 1)

日期：2018 年 7 月 15 日 (星期日) 地點：九龍公園游泳池

帶隊教練：黃聲縉教練

本會於今次賽事派出了 5 名泳員參加。雖然比賽當日有 1 人因病未能出席比賽，但因未有知會教練而導致缺席，其餘泳員心態和表現都非常值得嘉許。上下午賽事大家都準時出席熱身，態度十分積極及主動，為比賽作好準備。各項比賽完結後，各

位泳員都有好好放鬆，也十分主動地向教練進行檢討。4 位泳員中更有 3 位泳員打破個人最佳時間，成績令人相當鼓舞。

王子綸、王子綱泳員第一次參加第一組長池分齡游泳比賽，雖然都差少許才能達標，但他們都各自打破了個人最佳時間。

鄭淦丰泳員上午有 3 個比賽項目比賽，下午有 1 項，在各個項目他都盡了自己最大的努力，在 200 米蝶泳中更勇奪第三名。而他比賽前一天已經自己去泳池熱身，比賽態度之認真，可見一斑。

另外，陳唯浚泳員雖然剛剛升到 15-17 歲組，但他沒有被達標時間嚇退，參加了 4 項個人項目。比賽時他也盡了自己最大的努力挑戰各個項目，其積極態度值得其他泳員學習。

取得前十名的泳員包括

鄭淦丰	200 米蝶泳 2.25.20 (第 3 名)、50 米自由泳 27.30 (第 9 名)、 400 米個人四式 5.15.50 (第 10 名)、100 米背泳 1.07.05 (第 6 名)
陳唯浚	200 米蝶泳 2:28.74 (第 10 名)

突破個人最佳時間

破 2 項： 鄭淦丰 (200 米蝶，400 米個人四式)

破 1 項： 王子綱 (100 米背)
王子綸 (100 米背)

第一屆亞洲先進游泳錦標賽暨第三十五屆日本先進游泳錦標賽

日期：2018 年 7 月 12 至 16 日

巨流先進游泳隊繼於 6 月出征澳門先進游泳錦標賽後，於 7 月再次衝出香港，參加於日本名古屋舉行的第一屆亞洲先進游泳錦標賽暨第三十五屆日本先進游泳錦標賽。為期五天的比賽於 7 月 12 至 16 日在日本 NGK Arena 舉行，有超過 5200 位日本選手及來自另外 11 個亞洲國家/地區的 250 位外國選手參加，年紀最大的為 104 歲、曾多次打破世界先進紀錄的日本婆婆。代表香港的巨流社共派出 4 男 2 女參加 18 項個人比賽及 2 項接力比賽。是次國際比賽水準非常高，日本選手除了於比賽打破 63 個日本先進紀錄外，更共打破 13 個世界先進紀錄。經過多個月準備，加上在比賽氣氛激勵下，巨流泳員共打破 13 個個人最佳紀錄。(更多比賽照片，[請按此](#)。)



第一組短池分齡游泳比賽 (Part 2)

日期：2018 年 7 月 29 日(星期日) 地點：維多利亞公園游泳池

帶隊教練：溫筲弼教練

參加今次賽事的泳員有譚凱琳、陳唯浚、張文滔、唐灋旻和鄭淦丰。

譚凱琳今次回港準備 8 月亞運會，她參加了 100 米蝶泳(1:02.20)及 50 米自由泳 (25.70)賽事，亦取得兩面銀牌。

陳唯浚參加了 100 米蝶泳 (1:00.98)、200 米背泳 (2:22.53)、50 米自由泳 (26.03) 及 200 米個人四式 (2:19.86)，唯浚獲得了兩項個人最佳時間。

張文滔只參加了 200 米背泳，亦爭取了個人最佳時間 (2:31.88)。

唐灋旻在今次賽事中參加了 50 米蛙泳 (33.67)，並獲得個人最佳時間。

鄭淦丰參加了 100 米蝶泳 (1:01.33)、200 米背泳 (2:21.31) 及 200 米個人四式 (2:19.69)。雖然淦丰於 100 米蝶泳取得一面銀牌，並獲得兩項個人最佳時間，但是他個人態度未如理想，取消了下午 400 米自由泳項目。

八月活動預告

香港公開游泳錦標賽
@維園游泳池

10 - 15
AUG

EAT
SLEEP
SWIM

www.cuc.com.hk

版權所有 © 2018 巨流社有限公司 © 2018 Current Club Ltd. All rights reserved.

[取消訂閱](#)

[Unsubscribe](#)