

2015 Chocolate Sweets Coach 巧克力甜蜜訓練班

活動簡章



一、活動特色：

- 動腳、動手又動口！結合動態與靜態教學的雙重療癒團練課程，提供入門跑者、親子家庭一段半日的樂活之旅！



- 在淡水河岸、漁人碼頭的美麗風光相伴下，將有專業教練親自傳授路跑相關知識，還有超 Sweet 的「巧克力學園」DIY 手作課程，還可以把自己手創的作品帶回家，讓朋友家人們也一起分享這活力、元氣又幸福的甜蜜能量！
- 想要 Run More 的跑友，可參加「4K 早鳥加碼團」，我們在淡水捷運站集合，沿著河岸木棧道，享受海天一色的風光景致，一路跑向漁人碼頭巧克力夢公園，並與家人朋友會合，一同加入跑步課程、巧克力 DIY 課程的行列！

二、主辦單位：世界巧克力夢公園、Sweets Run 甜蜜路跑

三、協辦單位：R2R 台北夜跑團、大佳路跑團、好時光同樂會

四、場次：

第一場：3/08(日)8：30-12：30/淡水捷運站-世界巧克力夢公園(淡水觀海路 91 號)

當天精彩實況(相簿)：

動態課程 <http://goo.gl/f0TfgE> 靜態課程：<http://goo.gl/i1WDSw>

第二場：3/15(日)8：30-12：30/淡水捷運站-世界巧克力夢公園(淡水觀海路 91 號)

第三場：3/29(日)8：30-12：30/淡水捷運站-世界巧克力夢公園(淡水觀海路 91 號)

五、活動內容：

(一) 4K 早鳥加碼團

加碼團於早上 8：30 先在淡水捷運站集合，由跑團教練帶隊出發同出發，用神清氣爽的早晨迎著微風，開始美好的跑程，沿途有金色河岸相伴，路程加



碼、身心療癒也有加乘效果！跑到漁人碼頭-巧克力夢公園廣場，我們會先進行一段的緩和收操，並享用主辦單位為加碼團團員提供的補給品。

(二) 專業跑步課

邀請知名路跑團提供專業講師授課，讓參與學員透過活潑、輕鬆方式，系統化瞭解路跑相關的知識以及要領，更深切的體驗路跑的樂活精神。現場也歡迎跑友們跟教練提問，教練將會一對一熱心解答。



(三) 巧克力學園 (DIY 課程) :



由世界巧克力夢公園的甜點師作指導，讓學員自己動手 DIY，製作出獨一無二的專屬巧克力，讓學員可以從中了解更多關於巧克力知識，完成的巧克力也可以帶回家，和家人朋友一同享受甜蜜的幸福時光。

我們設計了三種課程內容：

- 第一場 3/8：奔跑吧!巧克力人—裝飾奔跑的巧克力人，適合想像力豐富的人喔！
- 第二場 3/15：勝利的巧克力花束—製作精緻的巧克力花束，適合細心巧手的人喔！
- 第三場 3/29：我的松露巧克力—製作美味的松露巧克力球，適合喜愛美食的人喔！

(四) 活動流程：

時間	流程	地點
08：10-08：30	4K 早鳥加碼團集合	淡水捷運站 1 號出口
08：30-09：00	4K 早鳥加碼團起跑	淡水捷運站-漁人碼頭巧克力夢公園
09：20-09：30	報到	巧克力夢公園
09：30-10：45	上半場：專業跑步課	巧克力夢公園
10：45-11：00	中場休息	
11：00-12：00	下半場：巧克力學園 (DIY)	巧克力夢公園
12：00-12：30	結業	

(五) 師資/學員陣容：

第一場：3/08(日)

跑步訓練：R2R 台北夜跑團 Dunken、Futing、John、翟宇教練

巧克力 DIY 課程：巧克力工藝師 Iris

明星學員：混血美模-艾美懷特(Emmie Ries)

第二場：3/15(日)

跑步訓練：大佳路跑團 Q 爸教練、教練

巧克力 DIY 課程：巧克力工藝師 Iris

明星學員：美魔女-張婷瑄

第三場：3/29(日)

跑步訓練：好時光同樂會辰辰教練

巧克力 DIY 課程：巧克力工藝師 Iris



(六) 講師簡介：

R2R 台北夜跑團【Dunken】：

週四波比團及 R2R 大安團練教練。教你用正確的方式伸展及收操，想要擁

有迷人的線條以及健美的身材，歡迎來波比班報到。

R2R 台北夜跑團【Futing】：

週四波比團教練，特種部隊退役。

最喜歡聽跑友訓練時，發出的哀嚎聲，

遇見他，你就知道肌肉要痠痛了。

R2R 台北夜跑團【John】：

風雲人物，一身健美的肌肉，絕對不是吃素的。

喜歡他的男女跑友人數可從大安森林公園排到中正紀念堂。



R2R 台北夜跑團【翟宇】：

喜歡不斷突破自我、追求速度，跑步不受傷還能擁有帥氣的跑姿。

大佳路跑團【Q 爸】：

「進擊的大佳長跑隊」隊長-江湖人稱 Q 爸，
大佳路跑團發起人之一，最喜歡大家一起團
練、一起跑步的感覺，但是「沒來團練的，加
碼奉還！」。



好時光同樂會【辰辰】：

好時光女生慢跑團教練，共帶領兩百位
女性完成路跑訓練，成功使無運動習慣
的女學員訓完跑 6 ~ 15 公里的距離。

【 Iris Cheng 鄭明楨工藝師】：

藝術創作+巧克力創作=My FunLife !

現任世界巧克力夢公園副總 & 畫家

2010-2014 世界巧克力夢公園世界巡迴展技術總督導

2012 Chocolate Academy Belgium

2014 法國糖藝大賽台灣代表選手



(七) 報名資格：不論你是路跑達人、新手入門跑者，或是對「動腳、動手又動口」這種多元型態的團練課程有興趣的朋友，都非常歡迎呼朋引伴，或帶著家人一起參加。(未滿 12 歲須家長陪同)。

六、報名方式：採取網路報名：<http://goo.gl/WIC3Ch>

(一)費用：新台幣 250 元整 / 一人。(參加 4 K 早鳥加碼團另可享用專屬補給)。

(二)報名期限/名額：

第一場：2/28 起至 3/04 中午 12:00 止。(50 人額滿，可登記候補)

第二場：2/28 起至 3/11 中午 12:00 止。(50 人額滿，可登記候補)

第三場：2/28 起至 3/25 中午 12:00 止。(50 人額滿，可登記候補)

(三)門票加價購：報名訓練班之學員，可以 240 元的優惠價格加購世界巧克力夢公園門票(原價 280 元，一人限購四張)。

(四)繳費方式：

ATM 繳費流程：線上報名表單填寫，並於報名後三天內(含假日)繳款 →

實體 ATM 或網路 ATM → 點選「轉帳」 → 輸入銀行代碼「012」

(台北富邦銀行) → 輸入 16 碼帳號「440102052536」 → 輸入『轉帳

金額』(即訂單總額) → 完成繳費。

(五)如有報名相關疑問，請寄信至 Sweets Run 甜蜜路跑主辦單位。

Mail：service@sweetsrun.com.tw

十二、其他注意事項：

(一)線上報名完成後，請於三天內完成 ATM 繳款，逾期未完成繳費手續者，將

取消其報名資格，並改由候補者遞補。

(二)因事不克參加者，可自行轉讓或申請退費，並於於課程 5 天前取消報名，主辦

單位扣除人工處理及匯費後，將退費二分之一，逾期恕不退費。

(三)當天請攜帶健保卡、水壺、毛巾，並穿著輕便運動裝、運動鞋。

(四)本課程謝絕旁聽或攜伴參加。

(五)路跑訓練課程於戶外開放場地舉辦，主辦單位或講師得依現場天候及學

員身心狀況彈性調整內容及更動訓練路線及方式，主辦單位並得保留變

更課程之權利，請學員務必依照教練及助教的指示，在安全區域內練習

，如身體產生不適狀況，應即向主辦單位或講師請求協助。

(六)如您曾發生以下病症及狀況，屬猝死高危險群，請諮詢醫師專業判斷，

慎重考慮自身安全，切勿勉強參加。

1. 不明原因的頭暈、胸部不適 (胸悶、胸痛)、呼吸困難

2. 突然失去知覺

3. 高血壓 (>140/90mmHg)

4. 心臟病

5. 腎功能異常

6. 糖尿病

7. 高血脂 (總膽固醇 > 240mg/Dl)

8. 家族心臟病史 (一等親在 60 歲前發生心臟病或猝死)

9. 癲癇

- (七) 學員肖像、姓名，及訓練課程之錄影、相片，除主辦單位基於宣傳用途之播放、展出或登載行為外，不會另作其他用途。
- (八) 完成報名繳費之學員，視為同意以上聲明。
- (九) 本簡章如有未盡事宜，得由主辦單位隨時修正公布實施之。