

# 林儒煜

鐵人陸上訓練 江湖人稱 章魚哥教練

## 主要賽事成績

1. 中學時期，為田徑校隊，長距離專長：15 歲，縣運 10 公里路跑無分齡組總十縣運中正盃 400 公尺接力，團體組 總三
2. 2015.3.7 新竹寶山橘子路跑 10.5 公里組 分 8
3. 2015.10.4 臺東綠島全馬組 分 7
4. 2015.10.10 新竹黑蝙蝠路跑十公里組 總十
5. 2015.10.31 苗栗大甲馬 23 公里組 總 11
6. 2015.12.13 台中城市馬 9 公里組 分 7
7. 2015.12.27 新竹關西小鎮 半馬組 總 15.分 6
8. 2016.1.3 南投鳳凰谷十公里組 總 1
9. 2016.3.5 新竹寶山好客橘子路跑 10.5 公里組 分 6
10. 2016.3.13 桃園蘆竹濱海馬半馬組 總 15 分 3
11. 2016.3.26 苗栗月光郵俠 11 公里組 總 12 分 2
12. 2016.4.9 臺東普悠瑪 226 公里超級鐵人三項 分 9
13. 2016.5.29 台中星座馬團體組 總 1
14. 2016.7.10 南投大腳 Y 接力賽 社會團體組 總 19 分 12
15. 2016.8.13 新竹義起愛運動十公里組 分 4
16. 新竹湖口半程馬拉松十公里組 總 9

## 證照

序	協會	證照
1	中華民國健身運動協會	C 級健身指導員證、 B 級健身教練證
2	中華民國鐵人三項協會	C 級教練證、B 級教練證
3	中華民國田徑協會	田徑教練證
4	PADI 國際潛水訓練中心	初級潛水員證、進階潛水員證
5	社團法人中華游泳救生協會	C 級游泳教練證、 身心障礙游泳教練證、 嬰幼兒游泳教練證
6	中華民國水上救生協會	救生教練證、C 級游泳教練證
7	. 國際救生總會	國際救生員證
8	中華民國有氧體能運動協會	有氧舞蹈師資先修研習
9	TRX-STC 國際懸吊訓練師認證	
10	社團法人中華肌內效協會	C 級肌內效認證
11	中華民國彼拉提斯協會	C 級師資證、B 級師資證、 A 級師資證

## 現任

目前在章魚哥鐵人教室，擔任運動教練/體適能老師，及各大運動中心，游泳館擔任教練。

屬於教育訓練業，以個人化的訓練課程協助學員在學習過程中提昇運動表現的能力，並輔導完成目標賽事。

## 簡介

我平日熱愛運動，已完成各大小熱門賽事，包括普悠瑪 226+51.5 超鐵連日賽、CT113 超半程鐵人賽，苗栗台六線山路鐵人兩項賽，新竹西濱鐵人兩項賽 51.5 公里組（2 小時完賽），台中大三元單車挑戰賽（4 小時內完騎），台北渣打全馬組（3 小時 21 分完賽），新北雙膝櫻花馬（4 小時 27 分完賽），泳渡日月潭三次，水返腳兩棲越野賽……等

## 聯繫方式



[a0986115779@gmail.com](mailto:a0986115779@gmail.com)



0986115779  
0928770449



rken691031(章魚哥)