

# ขอเชิญทุกท่านเข้าร่วมงานเสวนา “จับเข่าคุยกันไตรกีฬามนุษย์เหล็ก Ironman”

มูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย, สมาคมนิสิตเก่าคณะวิศวกรรมศาสตร์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย และชมรมจักรยานวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาย (Intania Cycling Club)

ขอเชิญทุกท่านเข้าร่วมงานเสวนา “จับเข่าคุยกันไตรกีฬามนุษย์เหล็ก Ironman” มาฟังมือโปรสมัครเล่น จับเข่าคุยกัน เรื่องไตรกีฬา ในวันเสาร์ที่ 26 ม.ค. 2562 เวลา 13:30 – 16:30 น. ณ ห้อง 201A อาคารเรียนรวมและวิจัย (100 ปี) คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาย (<https://goo.gl/maps/qByc39epKDH2>)

ถ้าคุณเป็นอีกคนที่อยากลองลงแข่งขันไตรกีฬา หรืออยากลองแข่งกีฬามนุษย์เหล็ก Ironman สักครั้งในชีวิต ขอชวนมาฟังว่าเขาเตรียมตัวกันอย่างไร? ซ้อมอย่างไร? ถิ่นแห่งแคไหน? เพื่อไม่ให้เสียงาน ไม่ให้บาดเจ็บ ไม่ให้มีปัญหา กับครอบครัว (ถ้ามี)? ค่าใช้จ่ายเท่าไร? สนามไหนดีไม่ดียังไง?

เราชวนมาจับเข่าคุยกันแบบพี่น้อง ให้ทุกคนได้เข้าใจวิธีการเตรียมตัวได้ไม่ยาก ข้อมูลเราแน่น และใช้ได้จริง จากผู้มีประสบการณ์ตรงในการสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเองเพื่อลงแข่งไตรกีฬา!

กำหนดการ

13:30 – 14:00 ลงทะเบียน

14:00 – 15:45 การเสวนาจับเข่าคุยกับมนุษย์เหล็ก Ironman โดย ชมรมจักรยานวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาย

//คุณหนุ่ม (วศ 27), คุณจ๊ะ (วศ 28), คุณเอ๋ (วศ 34), คุณจุ่ม (วศ 36) พร้อมผู้ดำเนินรายการ คุณ กลาง (วศ 30)//

15:45 – 16:30 ซ้อมอย่างไรไม่ให้ร่างพัง เรื่องของหัวใจ โดยหมอแอร์ (น.พ.อภิษฐ์ ศรีสุขวัฒนา : แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านโรคหัวใจ และนักกีฬาไตรกีฬา)

สำรองที่นั่ง <https://goo.gl/em7CJM>

ติดตามกิจกรรมได้ที่ <http://fb.com/intaniacyclingclub>

มูลนิธิและคณะผู้จัดงาน อยากให้ทุกท่านเข้ามาร่วมหาแรงบันดาลใจ ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร เราจะแปลงร่างเป็นไออรอนแมนตัวจริงด้วยกัน แล้วพบกันครับ

ไอรอนแมนตัวจริงกำลังจะมา!!!...ขอเชิญทุกท่านเข้าร่วมลงทะเบียนเข้ารับฟังเหล่ามือโปร มือสมัคร  
เล่นคุยกัน...

โพสต์โดย เดินไป ปั่นไป Thailand Walking and Cycling Institute เมื่อ วันอังคารที่ 8 มกราคม 2  
019