

## NIKE+ RUN CLUB Q&A

### 1. 什麼是NIKE+ RUN CLUB?

NIKE+ RUN CLUB將最佳的NIKE+ RUNNING與NIKE+ TRAINING CLUB的數位化服務，現場體驗與專業教練、配速員整合在一起，為所有運動員提供服務。NIKE+ RUN CLUB是眾多NIKE+會籍的特權之一，從初跑者到馬拉松選手的各類運動員提供跑步專業知識指導和每周訓練課程，在NIKE教練、領跑員的支持下，嘗試第一次、最有趣、最快速或是最合適距離的一次跑步課程。有關本季活動計畫的更多細節，請至[www.nike.com/nrc](http://www.nike.com/nrc) 或是[www.nike.com/tpe](http://www.nike.com/tpe) 查詢更多細節。

### 2. NIKE+ RUN CLUB的專業團隊有誰?

每個NIKE+ RUN CLUB由NIKE+專業教練團隊負責，並由NIKE+ PACER團隊提供支持。美國首席教練CHRIS BENNETT依眾多經驗提出見解，全面負責NIKE+ RUN CLUB教練網絡與課程開發。NIKE+ RUN CLUB TPE教練團隊:

- 顧問教練:吳文騫
- 總教練:吳信和
- 教練:吳敏、陳盛琦

### 3. NIKE+ RUN CLUB有多少跑者參與?

為了給所有跑者提供優質體驗並接受專業教練與領跑員的服務，NIKE+ RUN CLUB訓練課程參與人數有限，需要跑者上網登錄報名。根據每周不同的訓練計畫，參與人數上限將有所變化。跑者也可以透過智慧手機，使用NIKE+ RUNNING APP和隨時暢跑與訓練。

### 4. NIKE+ RUN CLUB是個實體的跑團嗎?

NIKE+ RUN CLUB不只是一個實體的跑步課程，它透過將最佳的NIKE+ RUNNING APP與NIKE+ TRAINING CLUB APP數位化服務、現場經驗、專業教練指導和PACER整合在一起，透過一系列跑步和交叉訓練課程，為所有程度的跑者提供服務。

### 5. 我從哪裡獲取活動安排的相關消息?

請至[www.nike.com/nrc](http://www.nike.com/nrc)了解更多關於Nike+ RUN CLUB活動的相關訊息。

### 6. 什麼是NRC Fast Camp ?

NRC Fast Camp是為了因應 Breaking2精神所舉辦的疾速跑步訓練營。訓練過程中，教練將給跑者不同階段的挑戰內容，進而提升跑者的速度和爆發力。

7. 半馬 / 全馬的成績一定要在規定內才能參加嗎？  
本活動將有需要大量體能的速度訓練，請自行斟酌自身體能和狀態再報名參加，建議有能力於2小時內（男）和2小時15分內（女）完成半馬、4小時30內（男）和5小時內（女）完成全馬之跑者再進行挑戰。
8. 如何報名？  
報名詳情請上NIKE.COM/TPE。參加NRC Fast Camp的跑者都須要先成為NIKE+的會員。需註冊，請至 <https://secure-nikeplus.nike.com/plus/>。
9. 我需要提前多久到場？  
報到程序將在訓練課程前 60分鐘開始，請至少在訓練課程前30分鐘到達訓練場地，確保有充裕的時間進行換裝和跑鞋試穿。
10. 如果訓練課程因為不可抗力因素而取消，我將如何收到通知？  
可以至 WWW.NIKE.COM/TPE 的 NIKE+ RUN CLUB 課程頁面得知課程最新狀況。如遇課程取消，也會在原定課程開始前兩小時傳簡訊至你註冊 NIKE+會員所留的聯絡電話來做提醒。
11. 如果我要取消預約課程，該怎麼取消？  
如果需要取消預約，請點擊確認郵件中的取消預約連結。我們期待下一次再與你一同訓練。如確定無法前往課程，請盡早取消預約，以供其餘跑者來參與課程。