(附件四)

跨地區路跑籌備委員會訓練福利方案

為鼓勵更多扶輪社友、眷屬及親友參與 2027年3月7日扶輪公益路跑，並提升跑者的參與信心與賽事準備，特別邀請地平線整合運動平台創辦人暨長跑社友李翰暄先生提供專業訓練資源，透過線上課程、運動 APP 及線下訓練營，協助跑步新手逐步建立運動習慣，勇敢挑戰 10K 以上賽事。

本次訓練福利方案包含以下三項：

A｜《從地平線出發：跑步新手指南》線上課程

凡是報名路跑的跑者,提供參與者一年觀看權限，課程涵蓋暖身、跑姿及恢復技巧，協助跑步新手掌握正確觀念，降低初期訓練的摸索成本。

課程介紹：https://www.facebook.com/share/p/1L12MTRB14/

B｜扶輪公益路跑線下訓練營

參考過往「2025長明賞超馬盃接力賽扶輪訓練營」的經驗，凡是報名10K以上的跑者，規劃於2027年3月7日賽事前舉辦線下跑步訓練營，讓參與者透過實際訓練、跑步交流及循序漸進的練習，為正式賽事做好準備。

招募紀錄：https://www.facebook.com/share/p/19oBEHwCmd/

活動紀錄：https://www.facebook.com/share/p/1CjiKk2hBE/

C｜地平線運動APP全功能免費體驗兩個月

凡是報名10K以上的跑者，由地平線贊助 APP 全功能兩個月免費體驗，結合專業教練課表與AI訓練輔助，讓跑者可以依照自身狀況安排訓練。

APP介紹：https://horizonhealth.com.tw/horizonapp

扶輪社公益路跑專屬App下載連結：https://nexrex.ai/h/RYU4JCU4

3521地區執行方式：

1.報名時同步告知：各社於招募及辦理路跑報名時，主動向參與者介紹本次專屬訓練福利。

2.後台發送認證邀請：由地平線依照報名及資格確認流程，透過後台發送課程與APP體驗認證邀請。

3.線上、線下訓練並行：鼓勵參與者善用線上課程與APP，並視訓練營規劃參加實體訓練，逐步建立訓練節奏。

4.鼓勵更多人挑戰10K以上：透過完整的訓練資源，提高新手的參賽信心，擴大3521地區的路跑參與度。攜手運動、健康與公益

感謝地平線創辦人李翰暄先生及地平線團隊的支持，讓2027年扶輪公益路跑不只是一次賽事，更成為推廣健康生活、凝聚社友情誼、鼓勵全民運動的契機。

期待透過各社共同推廣，讓更多人從開始跑步，到完成挑戰，並以實際行動支持公益，展現扶輪服務社區、促進健康與凝聚團隊的精神。