

## 電子報三\_瘦身篇

### 企五甲 吳鎧敬

此篇分享給在荷蘭時不想賦閒在家，同時又想要塑身的人有關於 RSM 的一些運動設施跟運動社團的資訊（以下經驗純粹個人的主觀心得，僅供參考）：

- 1. Erasmus Fitness Center 學校健身房**：學校的健身房其實就在 Hatta 宿舍旁邊，需要通過 Erasmus Sport Center 正門進入。健身房平時在學期中開放的時間為周一至周五 8:00 am 至 23:00 pm；假日 11:00 am 到下午 17:00 pm。學期結束的期間營業時間會有更動請以網站公告為標準。Sport Pass 建議可以到現場購買順便詢問是否有在促銷，這學期我跟我室友剛好有遇到優惠打折，6 個月會員費只要價 80 歐，個人覺得蠻划算的。健身房外有免費置物櫃，學校會要求學生把隨身物品先放在置物櫃後，再入館運動。記得去運動時要帶毛巾能進去呦！健身房申報會員的網站：  
<https://webshop.erasmusport.nl/>
- 2. Student Sport Clubs 運動社團**：學校目前有 26 個運動社團供學生參加。可以參考學校運動社團網站。若有興趣加入任何一個社團，可以事先點進該社團尋找加入社的方式與相關資訊：  
<https://erasmusport.nl/en/verenigenen/>
- 3. 個人社團經驗分享—E.U.R Roadrunners**：學校慢跑社是一個我非常推薦的運動社團。社團主要訓練時間為一周兩次，週一為 Track Training（操場跑道訓練）；週三為 Road Training（於鹿特丹城市的不同角落舉行慢跑訓練）。社團訓練方法非常友善，可以按照自己的能力挑選自己的 Training Program（如 5 Km Program / 10 Km Program 等）。入會半年為 20 歐元會費。在這裡除了常規訓練外，教練不時也會帶大家參加鹿特丹甚至是荷蘭舉行的大型馬拉松比賽。如果不喜歡太正規的比賽，也可以參加特殊活動如：Beer Chase 啤酒接力賽、Beach Training 沙灘慢跑訓練及小組騎車慢跑接力賽等等有趣的活動！當然，除了訓練外，社團每隔一周都會有 Beer After Training 可以促進團員感情，也可以趁這個機會認識更多本地生呦。更多資訊請參考他們的官網：  
<https://www.eur-roadrunners.nl/>



社團會定期舉行 Beach Training 到 Naakstrand Hoek van Holland 沙灘進行訓練



Beer Chase：跟朋友組隊，每跑一圈前要喝完一杯啤酒或飲料才可以比賽。