



Runners Athletic Club

2015 年 3-4 月訓練班章程

總教練：紀嘉文先生 (10,000 米、15 公里及半馬拉松香港紀錄保持者)

教練：林浩文先生(香港業餘田徑總會一級教練)

及單金城先生(香港業餘田徑總會一級教練及國際田徑聯會二級教練)

- 訓練目標：
- 教授正確的跑步技術，以減低受傷機會
 - 為學員設計訓練計劃及目標
 - 提升學員的比賽成績

課程編號：	RAC 1073
日期：	<u>逢星期二</u> 2015 年 3 月：(3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3) - 5 堂 2015 年 4 月：(14/4, 21/4, 28/4) - 3 堂
時間：	晚上 7 時 30 分至 9 時
地點：	<u>九龍灣運動場</u> (九龍灣啟樂街 1 號) 終點附近集合
費用：	8 堂共\$400 (會員) / \$60 (每堂)

課程編號：	RAC 1074
日期：	<u>逢星期三</u> 2015 年 3 月：(4/3, 11/3, 18/3, 25/3) - 4 堂 2015 年 4 月：(1/4, 8/4, 15/4, 22/4, 29/4) - 5 堂
時間：	晚上 7 時 30 分至 9 時
地點：	<u>九龍灣運動場</u> (九龍灣啟樂街 1 號) 終點附近集合
費用：	9 堂共\$450 (會員) / \$60 (每堂)

課程編號：	RAC 1075
日期：	<u>逢星期四</u> 2015 年 3 月：(5/3, 12/3, 19/3, 26/3) - 4 堂 2015 年 4 月：(2/4, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4) - 5 堂
時間：	晚上 7 時 30 分至 9 時
地點：	<u>沙田運動場</u> (沙田源禾路 18 號) 終點附近集合
費用：	9 堂共 450 (會員) / \$60 (每堂)

課程編號：	RAC 1076
日期：	<u>逢星期五</u> 2015 年 3 月：(6/3, 13/3, 20/3, 27/3) - 4 堂 2015 年 4 月：(10/4, 17/4, 24/4) - 3 堂
時間：	晚上 7 時 30 分至 9 時
地點：	<u>跑馬地馬場</u> 更衣室外集合
費用：	7 堂共\$350 (會員) / \$60 (每堂)

課程編號：	RAC 1077
日期：	<u>逢星期六</u> 2015 年 3 月：(7/3, 14/3, 21/3, 28/3) - 4 堂 2015 年 4 月：(11/4, 18/4, 25/4) - 3 堂
時間：	下午 4 時至 5 時 30 分
地點：	<u>青衣運動場</u> (青衣青敬路) 終點附近集合
費用：	7 堂共\$350 (會員) / \$60 (每堂)

報名方法：親身報名 (現金或支票)

請將填妥之報名表連同費用於首堂訓練交給本會職員或教練

郵遞報名 (支票) - 本會將以電郵方式確認申請

請將填妥之申請表連同支票於上堂前 5 個工作天寄至沙田鄉事會路 138 號新城市中央廣場 2 座 1611 室

支票抬頭請寫「跑手堂體育會有限公司」或「Runners Athletic Club Limited」，並於支票背面寫上參加者姓名、電郵及聯絡電話

查詢： 電郵：rac.gikaman@yahoo.com.hk / 電話：5345 7938 / 網址：http://runnersac.com

- 報名需知：
- 參加者需為本會會員，會費每年\$200，報名方法請瀏覽本會網頁或致電查詢
 - 如訓練班已滿額或取消，有關表格及支票將退回予申請人，恕不個別通知
 - 如本會對參加者填報之資料有懷疑，本會有權要求參加者出示證明文件
 - 如有任何爭議，本會將保留最終決定權

- 上課需知：
- 各學員必需穿著運動服裝上課，場地工作人員或教練有權拒絕穿著不合適衣服之學員進行訓練
 - 如活動當日文台於上課前一小時內發出紅色或以上暴雨警告訊號，或懸掛八號或以上風球，當日課程即告取消，不設補課
 - 一經報名，參加者不可擅自轉組
 - 如因任何個人理由缺席訓練，將不設補課或退款



Runners Athletic Club

2015 年 3-4 月訓練班-報名表

課程編號及費用：

<input type="checkbox"/> RAC 1073 (逢星期二, 九龍灣)	HK\$400
<input type="checkbox"/> RAC 1074 (逢星期三, 九龍灣)	HK\$450
<input type="checkbox"/> RAC 1075 (逢星期四, 沙田)	HK\$450
<input type="checkbox"/> RAC 1076 (逢星期五, 跑馬地)	HK\$350
<input type="checkbox"/> RAC 1077 (逢星期六, 青衣)	HK\$350

共銀： HK\$

付款方法：

現金

支票 (支票號碼：_____)

支票抬頭請寫「跑手堂體育會有限公司」或「Runners Athletic Club Limited」

會員號碼：

RAC _____

參加者姓名：

_____ (中文) _____ (英文)

(會員如無個人資料更改，不須填寫此部份)

聯絡資料：

電話：_____

電郵：_____

地址：_____

緊急聯絡電話：_____

* 閣下所提供的資料只會用於本會之活動宣傳事宜，如欲更改或查詢閣下所申報的個人資料，請與本會職員聯絡。

聲明：

謹此聲明本人健康良好，適宜參加此訓練班。本人清楚明白本人一旦因在往返活動場地或活動中遇到任何財物損失、受傷或任何意外時，貴會無須負上任何責任。另外，本人允許貴會使用包括本人在內之照片作為活動籌辦及推廣之用途。

簽署：

日期：_____



參加者健康及體能需知

1. 參加者/參加者之監護人應確定參加者於進行相關課程/比賽/活動時：
 - 未曾有醫生說過參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動；
 - 參加者未曾於進行體能活動時會感到胸口痛；
 - 過去一個月內，參加者未曾在沒有進行體能活動時也感到胸口痛；
 - 參加者未曾因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺；
 - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)沒有毛病，且不會因改變體能活動而惡化；
 - 醫生現時沒有處方血壓或心臟藥物給參加者服用；
 - 沒有其他理由令參加者不應進行有關活動。
2. 本會建議各參加者評估自己的體能，以便參加者擬定最佳的運動計劃，同時亦需定期量度血壓，並先徵詢醫生的意見才參加此活動。
3. 如參加者因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才參加此活動。
4. 如參加者懷孕或可能懷孕，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
5. 開始參加此活動時應慢慢進行，然後逐漸增加運動量，這是最安全和最容易的方法。
6. 如參加者有以上各項健康狀況的轉變，便應告知醫生或活動教練，決定應否繼續參加此活動。
7. 如參加者有任何可能影響其安全或參與此活動之疾病或其他身體情況，必須以書面通知本會
8. 如有需要，本會有權要求參加者提供有關的醫生證明文件，以作參考。
9. 如參加者對上述各項有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。