

飛達田徑會青少年及成人長跑會員招募2018

本課程訓練由總教練葉啟德策劃，主要為會員制定每月訓練計劃，及學習正確跑的專門技術，改善跑姿，有助學員在長期系統訓練下打好基礎，並獲得持之以恆的訓練。課程亦因應不同季節安排不同的訓練，除速度及耐力訓練外，亦進行技術訓練以減少受傷。

教練簡介

葉啟德	本會總教練，多年來曾訓練出多位香港冠軍及創造香港大小紀錄、擁有多項長跑紀錄姚潔貞、多項長跑紀錄保持者陳敏儀、男子十公里香港紀錄李致和、女子十公里青年紀錄保持者吳希雯，曾獲頒發香港最佳教練獎，多屆精英教練獎及田總傑出教練金獎。
鄭騫	本會資深教練，香港業餘田徑總會註冊教練，擁有國際一級田聯教練資格以及多年教學經驗。
楊錦鴻 (金毛鴻)	資深馬拉松好手，曾參與不同大型馬拉松賽事，並多次在賽事中SUB-3擁有豐富實戰經驗。

長跑班訓練時間表

訓練場地	日期及時間	教練	對象	師生比例	會費
沙田運動場	(二) 19:00-21:00 (四) 19:00-21:00	葉啟德	2009年或 之前出世之人士	1 : 20或以上	\$360
斧山道運動場	(三) 19:00-20:30 (六) 16:00-17:30	鄭騫 楊錦鴻			

條褲及細則

- 所有參加者需為本會會員，註冊費每年\$100
(會員將獲贈運動跑衫乙件，以及本會將代會員報名參加田總比賽)
- 如練習前一小時發出紅色或以上暴雨警告訊號、八號颱風訊號或以上，訓練將會取消，不設補課。如天氣不穩定，可在練習前一小時致電本會26901849查詢。
- 會費需每月於月頭第一堂以支票形式繳交予場地教練(抬頭:飛達田徑會有限公司)，如因任何個人理由缺席訓練，將不設補課或退款。
- 如在月中加入訓練班，將只收取餘下課堂之會費。

報名方法

- 請將以下報名表格填妥
- 將報名表格以及支票(抬頭:飛達田徑會有限公司)郵寄到「新界沙田火炭村74號地下」。

報名一經接納後，報名費將不獲退回，參加者將會收到個別電話通知

查詢方法

電話 : 26901849

WHATSAPP : 91471771

FACEBOOK : 飛達田徑會有限公司

本會網頁: www.pacers.org.hk

飛達田徑會青少年及成人長跑會員招募報名表

中文姓名			英文姓名	
性別	男/女	出生年份	聯絡電話	
第一次上課日期				
電郵				
聲明: 謹此聲明本人完全明瞭上述訓練的性質及體適能要求，並願意遵守有關規則。本人亦願意承擔自身的意外風險及責任；如不幸因上述訓練而導致任何損失或傷亡，無權向飛達田徑或有關人士索償或追討責任。				
緊急聯絡人姓名			緊急聯絡人電話	
日期			訓練場地 (請刪去不適用)	沙田運動場 / 斧山道運動場