

## 青少年中距離訓練 會員招募 2019

隨著新一年的來臨，本會亦應眾要求特意開設中距離訓練班，課程專為有意訓練中距離跑步的青少年參與，讓學員循序漸進地提升各方面的能力。期望本年度各位會員可選擇適合自己的課程，積極投入訓練並盡展所長！本課程訓練由總教練葉啟德親自策劃，主要為各青少年會員制定每月訓練計劃，讓學員學習正確跑步的專門技術以改善跑姿，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。而課程亦會因應不同季節安排不同的訓練，除速度及耐力訓練外，亦會經常進行技術訓練以減少受傷。

<b>對象：</b>	2009年或之前出生之青少年
<b>項目：</b>	800米，1500米等中距離比賽項目
<b>訓練日期及時間：</b>	耐力訓練：星期四 7:00pm-9:00pm 速度訓練：星期六 5:00pm-6:30pm
<b>地點：</b>	沙田運動場 或 沙田城門河畔
<b>費用：</b>	星期四及星期六每週兩課：每月\$540 / 每週一課：每月\$360
<b>教練：</b>	葉啟德（香港田徑隊教練，多次獲全港精英教練獎及田總傑出教練金獎，一英哩香港紀錄，曾任教多位香港紀錄，包括多項長跑紀錄陳敏儀，男、女子800米紀香港公開及青年紀錄李燕儀及梁達威，10KM香港紀錄及三鐵亞運銀牌李致和，10KM青年女子紀錄吳希雯及香港長跑精英姚潔貞）

### 條款及細則

- 1/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）
- 2/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。
- 3/會費需每月於月頭第一堂前存入**飛達戶口**：[中國銀行 012-688-00086700](http://www.pacers.org.hk)，或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**。
- 4/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，連同**註冊費及第一個月會費**之入數紙或支票，郵寄到「**飛達田徑會 - 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郵通知\*\*\***

**查詢方式：**■ 電話：26901849 ■ WHATSAPP：91471771 ■ 本會網頁：[www.pacers.org.hk](http://www.pacers.org.hk) ■ FACEBOOK:飛達田徑會有限公司

### 飛達田徑會 青少年中距離訓練 - 會員招募報名表 2019

<b>中文姓名</b>			<b>英文姓名</b>	(姓)	(名)
<b>性別</b>		<b>出生日期</b>	DD/MM/YYYY	<b>聯絡電話</b>	
<b>地址*</b>				<b>身份證/ 出世紙號碼*</b>	
<b>電郵</b>			<b>入數紙備考 / 支票號碼</b>		
<b>擬第一天上課日期</b>			<b>緊急聯絡人姓名</b>		
<b>個人最佳成績(可選填)</b>	項目:時間		<b>緊急聯絡人電話</b>		
<b>監護人簽署</b>					
<small>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。</small>					

\*提供詳細資料以便本會代會員報名參加田總比賽