



# 飛達田徑會青少年及成人長跑會員招募 2020

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、長跑王后陳敏儀、男子 10km 香港紀錄李致和、女子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。
-----	---

## 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	\$320 不論堂數多寡

## 條款及細則

- 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繳交，如因任何個人理由缺席訓練，**將不設補課或退款。**

## 報名方法

1. 郵寄報名表	填妥之報名表連同 支票 / 入數紙 寄回本會(地址:新界沙田火炭村 74 號地下)。
2. 網上報名	填妥網上報名表(下方二維碼) 及 把入數紙電郵至本會(pacers.hk@gmail.com)
支票抬頭 / 銀行戶口名稱： 飛達田徑會有限公司 Pacers Athletics Club Limited	過數(入數紙請註明參加者姓名，付款項目，電話) 中國銀行: 012-688-00086700 / 香港上海滙豐銀行: 023-779614-001 HSBC 轉數快識別碼:3100336 (#帳單編號請填寫電話號碼)

**\*\*\*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\*\*\***

### 查詢方法

電話: 26901849 / WHATSAPP: 91471771

FACEBOOK: 飛達田徑會有限公司

本會網頁: www.pacers.org.hk

掃描右方二維碼，使用網上報名更方便！



## 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

為了讓小朋友有健康的生活及強健體魄迎接新一年，本會已於各區開設會員招募，目的是令小朋友能得到持之以恆的訓練，同時亦誠邀各區對田徑充滿熱誠的小朋友參加。



### 報名方法

掃描左方二維碼  
進行網上報名