



Runners Athletic Club

2018 年 1-2 月訓練班章程

總教練： 紀嘉文先生

- 10,000 米、15 公里香港紀錄保持者
- 半馬拉松香港紀錄保持者
- 國際田徑聯會二級教練
- 香港業餘田徑總會一級教練

教練團隊： 林浩文教練 (香港業餘田徑總會一級教練)

汪習文教練 (香港業餘田徑總會一級教練)

潘錦暉教練 (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

對象： 針對康樂跑、10k、半馬、全馬、越野賽或極限賽之恆常分組訓練

* 技術技術改良班，主力改善跑姿及技巧

課程編號	日期	一月份課堂	二月份課堂	時間	地點	教練	費用
* RAC1245	逢星期一	- 8 15 22 29	5 12 - 26	19:30 – 21:00	九龍灣運動場	林浩文教練	7 堂, HK\$ 420
* RAC1246	逢星期一	- 8 15 22 29	5 12 - 26	19:30 – 21:00	銅鑼灣運動場	潘錦暉教練	7 堂, HK\$ 420
RAC1247	逢星期一	- 8 15 22 29	5 12 - 26	19:30 – 21:00	馬鞍山運動場	汪習文教練	7 堂, HK\$ 420
RAC1248	逢星期二	2 9 16 23 30	6 13 20 27	19:30 – 21:00	九龍灣運動場	紀嘉文教練	9 堂, HK\$ 540
RAC1249	逢星期三	3 10 17 24 31	7 14 21 28	19:30 – 21:00	九龍灣運動場	紀嘉文教練	9 堂, HK\$ 540
RAC1250	逢星期四	4 11 18 25	1 8 - 22 -	19:30 – 21:00	沙田運動場	紀嘉文教練	7 堂, HK\$ 420
RAC1251	逢星期五	5 12 19 26	2 9 - 23 -	19:30 – 21:00	跑馬地馬場	紀嘉文教練	7 堂, HK\$ 420
RAC1252	逢星期六	6 13 20 27	3 10 - 24 -	16:00 – 17:30	青衣運動場	紀嘉文教練	7 堂, HK\$ 420

跑手堂

Runners Athletic Club

報名方法： **A. 親身報名 (現金或支票)**

將填妥之報名表、入會表(如適用)及已簽署的「參加者健康及體能須知」，連同費用於上課地點交給本會職員或教練。

B. 郵遞報名 (支票) - 本會將以電郵方式確認申請

將填妥之報名表、入會表(如適用)及已簽署的「參加者健康及體能須知」，連同劃線支票寄給本會地址。

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

郵寄地址：沙田鄉事會路 138 號新城中央廣場 2 座 1611 室

請於支票背面寫上參加者姓名、電郵及聯絡電話。

C. 銀行入數

把所需費用存入本會銀行戶口。將填妥之報名表、入會表(如適用)及已簽署的「參加者健康及體能須知」，連用入數紙副本電郵至 rac.gikaman@yahoo.com.hk。

戶口資料：東亞銀行 Bank of East Asia

戶口名稱：Runners Athletic Club Limited

戶口號碼：149-68-00085-8 (Current Account)

- 報名需知：
- 參加者**必須為本會會員**。首次入會年費 HK\$200，續會年費 HK\$100 (憑有效會員編號)。入會方法請瀏覽本會網頁或致電查詢。
 - 如學員未能出席全期或固定班別，可按需要選擇散堂，**散堂費用為每堂HK\$70**，並於上堂前把相關費用交給本會職員或教練即可。
 - 如參加者屬於綜緩/全津/半津等資助計劃，課程費用可獲半價折扣，於首節課堂時須向教練提供相關證明。
 - 為培訓精英跑手，本會另設Elite Team供成績達標之會員，以免費或優惠價不限次數參與由總教練帶領的Elite Team轉屬訓練課程及星期二至六之恆常訓練班。詳情可於上堂時向教練查詢。
 - 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。
 - 請勿郵寄現金或期票。如需要，請自行複印申請文件以備參考。
 - 學員如在上課前仍未收到有關通知，請盡早聯絡本會職員。
 - 本訓練班不設試堂。
 - 如有任何爭議，跑手堂體育會將保留最終決定權。

跑手堂

Runners Athletic Club

- 上課需知：**
- 各學員必需穿著合適運動服裝，並遵從教練或場地工作人員之指示進行訓練。教練或場地工作人員有權拒絕穿著不合適衣服或違反場地使用守則之學員進行訓練。
 - 如天文台於當日上課前一小時內預報或發出紅色或以上暴雨警告訊號，或懸掛八號或以上風球，當日課堂即告取消，不設補課。
 - 如天文台於上課期間發出紅色或以上暴雨警告訊號，或懸掛八號或以上風球，當日課堂即告取消，不設補課。
 - 教練會因應訓練當日之天氣情況 (如落雨、酷熱等情況)，對訓練內容作出相應調整。
 - 公眾假期不設課堂。
 - 請定期留意本會網頁 / Facebook 或致電查詢有關課堂最新資訊或課堂安排。
 - 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。

集合報到：

課堂地點

集合地點

九龍灣運動場、馬鞍山運動場、沙田運動場、斧山道運動場
銅鑼灣運動場、跑馬地馬場
青衣運動場

終點附近
更衣室外
男更衣室外

查詢： 電郵：rac.gikaman@yahoo.com.hk 電話：53457938

網址：<http://runnersac.com>

面書：<http://facebook.com/runnersac>

跑手堂

Runners Athletic Club

2018年1-2月訓練班-報名表

課程編號及費用：

<input type="checkbox"/> RAC1245 (逢星期一, 九龍灣)	HK\$420
<input type="checkbox"/> RAC1246 (逢星期一, 銅鑼灣)	HK\$420
<input type="checkbox"/> RAC1247 (逢星期一, 馬鞍山)	HK\$420
<input type="checkbox"/> RAC1248 (逢星期二, 九龍灣)	HK\$540
<input type="checkbox"/> RAC1249 (逢星期三, 九龍灣)	HK\$540
<input type="checkbox"/> RAC1250 (逢星期四, 沙田)	HK\$420
<input type="checkbox"/> RAC1251 (逢星期五, 跑馬地)	HK\$420
<input type="checkbox"/> RAC1252 (逢星期六, 青衣)	HK\$420
共銀：	HK\$

付款方法： 現金 支票 (支票號碼：_____)

會員號碼：RAC_____

會員姓名：_____ (中文) _____ (英文)

聯絡資料：電話：_____ 電郵：_____

緊急聯絡人：_____ 緊急聯絡電話：_____

聯絡地址：_____

會員如無個人資料更改，不須填寫此部份。

個人資料聲明： 閣下所提供的資料只會用於本會之活動宣傳事宜，如對本表格所收集的個人資料有任何查詢，包括要求查閱和改正資料欲更改或查詢閣下所申報的個人資料，請與本會職員聯絡。

簽署：_____ 日期：_____



參加者健康及體能需知及聲明

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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
- 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。
- 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。

活動參與免責聲明：

本人同意遵守跑手堂體育會及其代理人（下稱“主辦機構”）所訂的條文及規則之會章及守則，並謹此聲明本人健康良好，適宜參加貴會的訓練班及活動。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意外，包括財物損失、受傷或死亡；主辦機構、其贊助機構及支援機構無須負上任何責任。若本人在活動期間發生事而導致主辦機構支付額外開支，我願意對主辦機構作出合理之賠償。另外，本人允許貴會使用包括本人在內之照片或錄影片段作為貴會活動籌辦及推廣等之合法用途。

本人聲明以上各項填報資料均屬真實、正確及完整；亦明白貴會有權拒絕本申請而無須給予任何原因。

姓名：_____

會員號碼/電話：_____

簽署：_____

日期：_____