

跑手堂

Runners Athletic Club

訓練班章程 (2013 年 5-6 月)

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)

訓練目標：針對十公里、半馬及全馬而設 (如香港渣打、東京、韓國馬拉松或往後比賽)。通過一連串系統化訓練，配合理論，學員能有效地改善跑姿和技術，增加跑步知識。此外，透過與有共同目標的朋友一同練習，學員能互相鞭策，提升跑步興趣。

課程編號：	2013-06
日期：	逢星期二及星期四 2013 年 5 月：(2/5, 7/5, 9/5, 14/5, 16/5, 21/5, 23/5, 28/5, 30/5) - 9 堂 2013 年 6 月：(4/6, 6/6, 11/6, 13/6, 18/6, 20/6, 25/6, 27/6) - 8 堂
時間：	晚上 7 時 30 分至 9 時
地點：	星期二：九龍灣運動場 (終點附近集合) 星期四：沙田運動場 (終點附近集合)
費用：	17 堂共\$680 / \$50 (每堂)

課程編號：	2013-07
日期：	逢星期二及星期五 2013 年 5 月：(7/5, 10/5, 14/5, 21/5, 24/5, 28/5, 31/5) - 7 堂 2013 年 6 月：(4/6, 7/6, 11/6, 14/6, 18/6, 21/6, 25/6, 28/6) - 8 堂
時間：	晚上 7 時 30 分至 9 時
地點：	星期二：九龍灣運動場 (終點附近集合) 星期五：跑馬地馬場 (更衣室外集合)
費用：	15 堂共\$600 / \$50 (每堂)

報名方法：將填妥之報名表連同報名費 (現金或支票-抬頭請寫「跑手堂體育會有限公司」或「Runners Athletic Club Limited」，並於支票背面寫上你的姓名及聯絡電話) 交給本會職員 (請於第一堂繳費)

查詢：電郵：rac.gikaman@yahoo.com.hk / 電話：54440135

網址：<http://runnersac.com>

備註：

- 參加者需為本會會員，會費每年\$100，報名方法請瀏覽本會網頁或致電查詢
- 如訓練班舉行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
- 訓練班以兩個月為基礎，如因任何個人理由缺席訓練，將不設補課或退款