



馬拉松訓練中心有限公司

2019 渣打十六週星期二馬拉松訓練班

馬拉松訓練中心為配合工作繁忙的跑友，也可順利完成 2019 渣打馬拉松各項比賽 (全馬拉松，半馬拉松，十公里)，所以開辦為期 16 週，每週一堂之訓練課程，逢星期二晚上在香港仔運動場進行。

***不參加上述馬拉松比賽，也歡迎參加此馬拉松訓練班，增加對馬拉松訓練之知識。

報名資格： 任何人年滿 18 歲，身體適合長跑訓練 (請諮詢醫生) 皆可參加。

教練： 課程由馬拉松訓練中心總教練馮華添先生編排，並由有豐富馬拉松實戰經驗之助教任教。

日期： 2018 年 10 月 30 日至 2019 年 1 月 29 日，逢星期二(加上下列更改)，合共 16 堂：
25/12 聖誕節改為 26/12 早上 08:00 舉行訓練；
5/2/2019 年初一改為年初三 7/2/2019 上午 08:00 在跑馬地馬場緩跑徑舉行訓練
12/2/2019 星期二改為 14/2/2019 星期四，進行賽前最後一課集體訓練。

時間： 晚上 7 時 30 分至 9 時 30 分(7 時 15 分集合)

地點： 香港仔運動場(黃竹坑道 108 號，香港仔隧道出口附近)

長跑講座： 2018 年 10 月 27 日 (時間地點待定)

訓練費用： **HK\$1500**

名額： 15 人

截止報名： 2018 年 10 月 22 日或額滿即止

惡劣天氣： 課堂前两小時若懸掛三號風球或紅色暴雨訊號，課堂將會取消。

報名辦法： 請於 www.marathontrainingcentre.com.hk 下載報名表格，填妥後連同支票 \$1500 元正，抬頭【馬拉松訓練中心有限公司】。寄往香港筲箕灣郵政局，郵政信箱 44174 號，馬拉松訓練中心有限公司收。寄出報名表及支票後，必需在此

<https://goo.gl/forms/djKmGrUJCIEinOcX2>

連線上登記，以分先後次序。獲接納參加者將於 22/10/2018 前以電郵通知。

查詢： info@marathontrainingcentre.com.hk

***學員必需自行報名參加 2019 渣打馬拉松比賽。



馬拉松訓練中心有限公司

2019 渣打十六週星期二馬拉松訓練班報名表

英文姓名		中文姓名		
性別		出生日期(dd/mm/yy)/年齡		
身份証號碼		職業/學校		
住宅電話		手提電話		
地址				
電郵地址		田總証號碼(如有)		
緊急聯絡人/電話		所屬跑會(如有)		
介紹人姓名		或 從何處得悉本中心		
個人最佳紀錄		個人目標		
十公里	半馬拉松	馬拉松	短期目標	長期目標

茲附上支票: 2019 渣打十六週星期二馬拉松訓練班\$1500

銀行名稱: _____ 支票號碼: _____ 支票開出日期: _____ 支票持有人姓名: _____

「馬拉松訓練中心有限公司」(下稱「本公司」)保留接納或拒絕任何人成為本公司隊員或參加任何課程或活動之申請的最終決定權。如本公司認為會員或參加者之言行損害本公司之聲譽、形象或利益,本公司任何時候有權取消該會員或參加者之資格而不作出任何補償。本公司對以上之決定,有絕對權力,任何人無權異議。

近照

豁免法律責任及聲明

本人已閱畢、清楚明白並同意下列「豁免法律責任及聲明」的內容:

- 本人明白長跑訓練或比賽為一帶有風險之活動,過程中可能引致受傷甚或死亡。
- 本人在明白長跑訓練及比賽的體能要求情況下報名參加馬拉松訓練中心有限公司舉辦或參與之訓練及比賽。
- 本人聲明身體健康已由註冊醫生證明適合及有能力參加有關長跑訓練、活動及比賽。
- 本人願意承擔自身的意外風險及責任,並放棄向馬拉松訓練中心有限公司及其東主、僱員、教練、代理人與有關聯人等,對本人在有關長跑訓練、活動或比賽中發生或引致之自身意外、死亡或任何形式的損失索償或追討責任。
- 本人聲明無條件免除馬拉松訓練中心有限公司及其相關人士,因本人參與馬拉松訓練中心有限公司舉辦之任何活動(包括長跑訓練課程)而引致之損失及傷亡之所有相關責任。
- 本人明白在參與訓練及比賽過程中,如有任何不適,應自行停止繼續活動。
- 本人已通知家人,加入馬拉松訓練中心有限公司成為隊員、參加訓練及比賽,皆是我自願,並已簽署此免責條款。

非本公司成員

本人明白,成為馬拉松訓練中心有限公司隊員,並非其股東或成員,並無公司法之相關權利或義務。

簽署 _____

日期 _____

** 參加者如未滿十八歲,必需父母或監護人簽署。

監護人姓名 _____ 簽署 _____ 與參加者關係 _____ 日期 _____