



馬拉松訓練中心有限公司

2019 渣打馬拉松訓練班 A 班

馬拉松訓練中心有限公司為 2019 年 2 月 17 日之渣打馬拉松比賽舉辦訓練班。通過十六週之系統性、集體性訓練，學員可以理解如何訓練並準備比賽，如何知道自己的合理目標時間、比賽配速等等。

***不參加上述馬拉松比賽，也歡迎參加此馬拉松訓練班，增加自己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有限公司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。

訓練日期： 2018 年 10 月 29 日開始，逢星期一、三(下列更改除外)，合共 30 堂：
26/12/2018 公眾假期改為早上 08:00 在原有場地進行訓練；
4/2/2019 年三十晚沒有訓練；
6/2/2019 年初二改為年初三 7/2/2019 上午 08:00 在跑馬地馬場進行訓練；
11/2/2019 星期一取消集體訓練，開始進行碳水化合物儲存；
13/2/2019 星期三改為 14/2/2019 星期四，進行賽前最後一課集體訓練。

時間： 晚上 7 時 00 分至 9 時 00 分(6 時 45 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： (日期、時間、地點待定)

比賽講座： (日期、時間、地點待定)

訓練費用： HK\$2000 (現有訓練班學員 HK\$1900)

名額： 60 人

截止報名： 2018 年 10 月 22 日或額滿即止

惡劣天氣： 課堂前兩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： 填妥以下表格後連同支票\$2000/\$1900 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/QB4zHAUKci5KcUvw2> 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 渣打馬拉松訓練班 A 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 渣打馬拉松訓練班 A 班 \$2000/\$1900

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 _____