



Love & Care Running Association 樂家跑會跑步訓練班資料

樂家跑會一直致力推廣長跑運動，透過舉辦跑步訓練班，讓學員學懂基礎跑步知識及明白有系統的訓練能有效率地提升跑步的速度及耐力，以及認識一班志同道合的跑友。成績優異者可被挑選加入樂家精英隊訓練 (學費可獲減半或全免)。

總教練： 陳家豪先生 (香港 3000 米障礙賽及 4x1500 米紀錄保持者)
教練： 姚潔貞小姐 (2016 巴西奧運馬拉松香港代表、香港 10 公里、15 公里、3000 米障礙賽、4x1500 米及半馬拉松紀錄保持者)

訓練內容： 跑步的基本動作、耐力跑、間歇跑、體能鍛鍊及跑步姿勢的改善動作

課程編號：	LCRATSW1901
時間：	<u>逢星期一</u> 晚上 8 時正至 9 時 30 分
地點：	天水圍運動場 100 米起點集合
費用：	港幣\$300 (每月)，16-25 歲之全日制學生港幣\$150 (每月)，須出示有效之學生證，(只適用於會員) (只限已選定訓練場地的訓練班)/ 港幣\$500 (每月)，16-25 歲之全日制學生港幣\$250 (每月)，須出示有效之學生證，(可自由參加月內不同訓練地區的訓練及只適用於會員) / 港幣\$80 (每堂) (只適用於會員)；港幣\$100 (每堂) (非會員)
報名資格：	任何年滿 16 歲或以上人士參加

課程編號：	LCRASSP1901
時間：	<u>逢星期二</u> 晚上 7 時 30 分至 9 時 15 分
地點：	深水埗運動場 (荔枝角港鐵站) 終點附近集合
費用：	港幣\$300 (每月)，16-25 歲之全日制學生港幣\$150 (每月)，須出示有效之學生證，(只適用於會員) (只限已選定訓練場地的訓練班)/ 港幣\$500 (每月)，16-25 歲之全日制學生港幣\$250 (每月)，須出示有效之學生證，(可自由參加月內不同訓練地區的訓練及只適用於會員) /

	港幣\$80 (每堂) (只適用於會員)；港幣\$100 (每堂) (非會員)
報名資格：	任何年滿 16 歲或以上人士參加

課程編號：	LCRATP1901
時間：	<u>逢星期三</u> 晚上 7 時 30 分至 9 時 15 分
地點：	大埔運動場 (太和站) 終點附近集合
費用：	港幣\$300 (每月)，16-25 歲之全日制學生港幣\$150 (每月)，須出示有效之學生證，(只適用於會員) (只限已選定訓練場地的訓練班)/ 港幣\$500 (每月)，16-25 歲之全日制學生港幣\$250 (每月)，須出示有效之學生證，(可自由參加月內不同訓練地區的訓練及只適用於會員) / 港幣\$80 (每堂) (只適用於會員)；港幣\$100 (每堂) (非會員)
報名資格：	任何年滿 16 歲或以上人士參加

課程編號：	LCRACWB1901
時間：	<u>逢星期四</u> 晚上 7 時 30 分至 9 時 15 分
地點：	銅鑼灣跑馬地馬場 男更衣室附近集合
費用：	港幣\$300 (每月)，16-25 歲之全日制學生港幣\$150 (每月)，須出示有效之學生證，(只適用於會員) (只限已選定訓練場地的訓練班)/ 港幣\$500 (每月)，16-25 歲之全日制學生港幣\$250 (每月)，須出示有效之學生證，(可自由參加月內不同訓練地區的訓練及只適用於會員) / 港幣\$80 (每堂) (只適用於會員)；港幣\$100 (每堂) (非會員)
報名資格：	任何年滿 16 歲或以上人士參加

課程編號：	LCRAHHR1901
時間：	<u>逢星期五</u> 晚上 7 時 30 分至 9 時 15 分
地點：	斧山道運動場 (彩虹港鐵站) 女更衣室附近集合
費用：	港幣\$300 (每月)，16-25 歲之全日制學生港幣\$150 (每月)，須出示有效之學生證，(只適用於會員) (只限已選定訓練場地的訓練班)/ 港幣\$500 (每月)，16-25 歲之全日制學生港幣\$250 (每月)，須出示有效之學生證，(可自由參加月內不同訓練地區的訓練及只適用於會員) / 港幣\$80 (每堂) (只適用於會員)；港幣\$100 (每堂) (非會員)

報名資格：	任何年滿 16 歲或以上人士參加
課程編號：	LCRATP1802
時間：	逢星期六 下午 4 時 30 分至 6 時 15 分 (註：附設小朋友班，由 4-11 歲)
地點：	大埔運動場 (太和站) 男更衣室附近集合
費用：	港幣\$300 (每月)，16-25 歲之全日制學生港幣\$150 (每月)，須出示有效之學生證，(只適用於會員) (只限已選定訓練場地的訓練班)/ 港幣\$500 (每月)，16-25 歲之全日制學生港幣\$250 (每月)，須出示有效之學生證，(可自由參加月內不同訓練地區的訓練及只適用於會員) / 港幣\$80 (每堂) (只適用於會員)；港幣\$100 (每堂) (非會員) / 小朋友港幣\$80 (每堂)，無需入會
報名資格：	任何年滿 16 歲或以上人士參加

報名方法： 請先填妥報名表格傳送電郵給本會確認。

- 條款：
1. 參加月費者須為本會會員，會費每年港幣\$150 (全日制學生豁免)，入會方法請瀏覽本會網頁或致電查詢。
 2. 報名接受後，參加者不可擅自轉組。
 3. 如訓練當日前兩小時內發出黑色暴雨警告信號，或懸掛八號或以上風球，當日訓練將會取消，不設補課。
 4. 如因任何個人理由而缺席訓練，將不設退款，但可向所屬地區班長申請往其他分區補堂。
 5. 由於長跑訓練要有一定的運動量，如有長期病患(例如高血壓、心臟病等)，本會建議參加者先諮詢註冊醫生的意見，評估個人健康狀況是否適合參加上述訓練班。
 6. 本會有權拒絕閣下的申請而無須給予任何原因。

查詢： 電郵：info@runner.hk

電話：5112 4046

網址：<http://runner.hk>

**** 其他訓練詳情、樂家精英隊挑選資格及想知道本會更多資料請瀏覽本會網頁**



Love & Care Running Association
樂家跑會跑步訓練班 - 報名表格

中文姓名：		英文姓名：	
性別：		聯絡電話：	
電郵：			
聯絡地址：			
緊急聯絡人：		緊急聯絡電話：	
課程編號：	<input type="checkbox"/> LCRATSW1901 (逢星期一 - 天水圍運動場) <input type="checkbox"/> LCRASSP1901 (逢星期二 - 深水埗運動場) <input type="checkbox"/> LCRATP1901 (逢星期三 - 大埔運動場) <input type="checkbox"/> LCRACWB1901 (逢星期四 - 銅鑼灣跑馬地馬場) <input type="checkbox"/> LCRAHHR1901 (逢星期五 - 斧山道運動場) <input type="checkbox"/> LCRATP1902 (逢星期六 - 大埔運動場) **如欲參加多於一個訓練班，請 <input checked="" type="checkbox"/> 適用選擇		

個人資料 (私隱) 條例收集個人資料聲明：

提供有關個人資料予樂家跑會 (以下簡稱“本會”)，請詳細閱讀本聲明。

收集個人資料的目的 你所提供的個人資料，將會被本會作為會員記錄、活動安排及會務工作之用。提供個人資料屬自願性質，未能提供足夠個人資料，本會可能無法接受你的入會申請。請確保你所提供的資料均為準確，如有任何資料改動，你有責任盡早通知本會。

個人資料的使用 本會使用個人資料的程序均遵照《個人資料(私隱)條例》的規定。你所提供的個人資料，將會按需要而提供予本會。本會未取得閣下同意前，不會向任何人或組織提供閣下的個人資料作其他用途。如不希望本會把閣下的個人資料作上述用途，請電郵到 info@runner.hk 或致電 5112 4046 通知本會。

個人資料的保存 你提供予本會的個人資料，均會被適當及安全地儲存。

個人資料的查閱及改正 除《個人資料(私隱)條例》特定的豁免外，你有權查閱及更改存於本會有關你的個人資料。你可透過本會現有的途徑進行，電郵到 info@runner.hk 或致電 5112 4046 通知本會，提出書面申請。如有需要你需支付

費用，以取得有關你個人資料的副本。

保安 本會採用伺服器來保障入會者個人資料，但當用戶每次透過網上傳送個人資料時，本會將不能確保百分之百的保安保障。

活動參與免責聲明：

* 本人謹此聲明參加“樂家跑會”及其一切有關活動（“活動”），本人願意遵守由樂家跑會、及其代理人（總稱“主辦者”）所訂的條文及規則，並同意以下所列之各點：

- (1) 本人是自願參加該活動和願意承擔自身的意外風險及責任，並無權向樂家跑會（包括教練、職員、直接或間接與活動有關人士、工作人員或組織），該大會及其它有關機構對本人在訓練中、往返活動場地途中、活動中發生或其引致之自身意外、死亡或任何形式的損失索償或追討責任。
- (2) 本人聲明本人身體健康及有能力參加該活動，並經由執業醫生確認本人之體適能合乎參加該活動。
- (3) 本人願意授權予樂家跑會及該主辦者使用本人的個人資料、肖像、姓名、聲音、體能資料以作該活動籌辦、推廣或宣傳之用，主辦者無須再取得本人的批准而行，而本人亦放棄任何審核該等刊物的權利。
- (4) 本人明白及同意提供本人的香港身份證明文件給予該主辦者（如有需要及本會要求下），以作核對個人資料。
- (5) 本人接受並會遵守該主辦者為該活動不時訂立的所有規則。本人明白如該等規則未能遵守，則可能會根據該主辦者決定而被取消資格/會籍。

參加者簽名： _____ 日期： _____

家長/監護人簽名：
(適用於未滿 18 歲之參加者) _____ 日期： _____