

## 2019 第一期長跑訓練班

主辦機構：必達體育會

教練：梁樹明。

教練簡介：曾多次代表香港參加 1500 公尺至馬拉松長跑等國際賽事，並在 1988 年一英里比賽中打破全港紀錄；梁教練是香港業餘田徑總會註冊教練，並持有香港三項鐵人總會一級教練證書；（請參閱教練簡介）。

訓練內容：以教練過往訓練及參賽的實戰經驗，配合技術分析及正確跑姿，透過循序漸進的速度及耐力訓練，提升學員體能及心理素質，建立良好的長跑基礎。

報名資格：必須年滿 14 歲（未滿 18 歲參加者必須家長或監護人簽名）。

訓練日期：2019 年 2 月 14 日至 5 月 8 日  
休息日：4 月 5 日，19 日，22 日及 5 月 1 日

訓練地點：

青衣運動場：逢星期一，7:30pm 至 9:15pm（11 課，\$750.-）  
將軍澳運動場：逢星期二，7:30pm 至 9:15pm（12 課，\$820.-）  
九龍灣運動場：逢星期三，7:30pm 至 9:15pm（11 課，\$750.-）  
跑馬地遊樂場：逢星期四，7:30pm 至 9:15pm（12 課，\$820.-）  
銅鑼灣運動場（毗鄰中央圖書館）：逢星期五，7:30pm 至 9:15pm（10 課，\$680.-）

查詢：梁樹明(94883310)

查詢電郵：rrac2013@yahoo.com.hk

報名辦法：

可從必達體育會網址(<http://www.rrac.org.hk>)下載報名表格，填妥報名表格及連同劃線支票(抬頭人請寫“必達體育會”)，切勿郵寄現金，寄回：“RRAC, GPO Box 12861”或電郵報名表格至 rrac2013@yahoo.com.hk，收到後會聯絡通知付款方法。

郵遞表格無須附上回郵信封，本會將會以電郵或電話確認收妥參加者的報名表格，如報名人數太多，會以先到先得方式處理，並在開課前以電郵或電話通知參加者。



## 必達體育會 - 2019第一期長跑訓練班（報名表格）

中文姓名		英文姓名	
性別		出生日期 (dd/mm/yy)	
香港身份証號碼		國籍	
手提電話		電子郵箱	
地址			
所屬跑會(如有)		田總証號碼(如有)	
緊急聯絡人/電話	/	關係	
個人最佳紀錄			
十公里		半馬拉松	
		馬拉松	
每班費用：（10 課：HK\$680.-，11 課：HK\$750.-，12 課：HK\$820.-）			
逢星期一：青衣運動場（\$750）	<input type="checkbox"/>	逢星期二：將軍澳運動場（\$820）	<input type="checkbox"/>
逢星期三：九龍灣運動場（\$750）	<input type="checkbox"/>	逢星期四：跑馬地遊樂場（\$820）	<input type="checkbox"/>
逢星期五：銅鑼灣運動場（\$680）	<input type="checkbox"/>		

個人資料：

有關此項報名所收集的個人資料，只作為此訓練班用途。

注意事項：

由於長跑訓練有一定的運動量，如有長期病患者，例如高血壓，心臟病，糖尿病等等，請諮詢註冊醫生評估個人健康狀況是否適合參與訓練。

惡劣天氣安排：

如在活動前兩小時，黑色暴雨警告信號、八號或以上熱帶氣旋警告信號正在生效，該日之活動將會取消及會另行安排補課日期。

聲明：

謹此聲明本人完全明白上述訓練活動的性質及體適能要求情況下報名參加，並願意遵守有關活動規則。

同時，聲明本人身體健康及有能力參與上述活動，並願意承擔自身的意外風險及責任，及無權向必達體育會(其他直接或間接與此活動的有關人士/工作人員/組織)對本人參與上述活動而發生之自身意外，死亡或任何形式的損失索償或追討責任。

參加者簽名 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

未滿 18 歲參加者家長或監護人簽名 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

## 教練簡介：

梁樹明，80年代香港傑出的長跑運動員，於22歲時做出當時香港華人最佳時間(包括5000米、10公里、20公里、10英里、20英里、半馬拉松及馬拉松)，是

極少數練跑數年即可由1500米至馬拉松皆能代表香港參賽的跑手。於1986年環球賑災義跑(英國)唯一的香港代表，並在1988年打破1英里賽香港紀錄。

1980年，當時18歲的梁教練參加了暑期田徑訓練班，其後加入必達體育會。雖然他在少年時因車禍曾令左腳折斷，但在個人的艱苦鍛鍊下，並得到亦師亦友的梁展拔先生(必達體育會資深會員)協助，提供跑步技術分析及訓練。在20歲便奪得1982年中國沿岸馬拉松賽公開組冠軍，1984年1月以當時本地華人最佳時間2小時35分03秒在香港國際馬拉松賽中成為本地華人第一，在1985年中國沿岸馬拉松賽中獲得全場冠軍，1986年跑出馬拉松個人最佳時間2小時32分38秒。

1986年梁教練贏得藍山爬山王絲帶獎及七個水塘賽系列賽事總冠軍，1988年破一英哩比賽全港紀錄，於同年26歲時淡出跑圈。

梁教練除了教授跑步外，亦熱衷於競步賽，2007、08、09、12、13、15及2016年的港鐵競步賽，奪得一公里分組賽冠軍，在2010年三公里公開組賽奪得冠軍。

梁教練是香港業餘田徑總會註冊教練，並持有香港三項鐵人總會一級教練證書。

曾代表香港參賽的項目包括：

- \* 1500 米
- \* 1 英里
- \* 3000 米障礙賽
- \* 5000 米
- \* 10 公里
- \* 馬拉松
- \* 4X 400 米接力