



中國香港單車總會有限公司 主辦



康樂及文化事務署 資助

2021-2022山地車訓練計劃

宗旨： 加深參加者對山地車的知識及提升參加者掌握山地車技術及騎行技巧運用

課程大綱： 教授預備動作、起頭(Manual)、起尾(Rear Wheel Lift)、越過障礙物(Step Over)、免跳(Bunny Hop)、動力輔助起頭(Power Assisted Manual)、爬過障礙物(Step-Up)、動力輔助的高位下降(Power Assisted Drop Off) 等技巧

日期及時間：

班別	初班日期 (每班4堂)	星期	時間	截止報名日期	抽籤日期
初班1	2021年5月22,29日; 6月5,12日	六	09:00-12:00	2021年5月8日	2021年5月10日
初班2	2021年6月19,26日; 7月3,10日			2021年6月5日	2021年6月7日
初班3	2021年7月17,24,31日; 8月7日			2021年7月3日	2021年7月5日
初班4	2021年8月14,21,28日; 9月4日			2021年7月31日	2021年8月2日
初班5	2021年9月25日; 10月2,9,16日			2021年9月11日	2021年9月13日
初班6	2021年11月13,20,27日; 12月4日			2021年10月30日	2021年11月1日
班別	中班日期 (每班5堂)	星期	時間	截止報名日期	抽籤日期
中班1	2021年7月11,18,25日; 8月1,8日	日	12:30-15:30	2021年6月27日	2021年6月28日
中班2	2021年9月5,12,19,26日; 10月3日			2021年8月22日	2021年8月23日
中班3	2021年12月5,12,19日; 2022年1月2,9日			2021年11月21日	2021年11月22日
*訓練班時間如有更改，將以中國香港單車總會有限公司公佈為準。					

參加資格： 初班-12歲至65歲，必須懂得操控兩輪單車
 中班-必須完成山地車訓練計劃初班

場地： 香港賽馬會國際小輪車場 (葵涌醉酒灣葵喜街91號)

名額： 每班20人(如報名人數超額，將以抽籤形式分配名額，按各班別指定抽籤的日期於中午12:00在香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1015室進行抽籤，歡迎所有報名人士出席，抽籤結果將於同日以電郵通知各報名人士。

報名費： 初班\$130、中班\$200 (不包括器材租用費)

裝備： 參加者必需自備頭盔(參加者可在小輪車場租用單車及手套，每堂\$40)

報名： 請填妥報名表格連同劃線支票抬頭「中國香港單車總會有限公司」及如需收據請提供貼上\$2.0面值郵票的回郵信封於截止報名前郵寄至香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1015室中國香港單車總會有限公司 (逾期報名恕不受理)

備註： 1) 報名一經確定，所繳報名費概不發還。若因為未能預計的因素，包括及不限於場館因社會運動，或疫情下等特殊狀況而臨時關閉等，導致課堂未能如期舉行時，該課堂將被取消而不作改期或補課安排，而被取消的課堂亦不會有退款的安排。
 2) 如天文台於活動前3小時取消黃色或以上暴雨警告信號、三號或以上颱風訊號，當日訓練如常舉行。
 3) 如天文台於活動前少於3小時才取消黃色或以上暴雨警告信號、三號或以上颱風訊號，當日訓練仍然取消，因天氣關係取消的堂數將會另行補課。
 4) 課程以廣東話授課。

查詢電話： 2504 8170

電郵：rma@cyclimg.org.hk

網址：www.cyclimg.org.hk



中國香港單車總會有限公司 主辦



康樂及文化事務署 資助

2021-2022山地車訓練計劃

報名表格

姓名 (中文)		姓名 (英文)		性別
出生日期 年 月 日		日間聯絡電話	緊急聯絡人姓名及電話	
住址			電郵地址 (請以正楷清楚填寫, 會方將以電郵方式發放資訊)	
選擇	報名費(請在□內加✓號)		支票號碼:	
班別	初班 \$130 □	中班 \$200 □		

* 取錄名單將於截止報名後以電郵通知, 如於課堂前未收到確認電郵, 請致電本會查詢。

聲明

- ※ 本人明白單車活動皆為極高危項目, 有可能導致嚴重人身損傷或死亡。本人聲明本人身體狀況適合及具備足夠訓練、能力及裝備, 參與活動。如因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致受傷或死亡, 本人明白中國香港單車總會有限公司(“總會”)將無需為上述參加者在活動中遭受的任何傷害或死亡負責。本人明白及願意遵守總會所訂定之一切規則。若有違反, 本人同意總會即時終止有關活動、要求賠償及取消本人活動資格之權利。本人鄭重聲明本人是自願參加活動, 並願意自行承擔所有風險及責任。本人謹遵守總會會章。本人謹此豁免總會及其職員、僱員、代理人、自由工作者、志願工作者、獨立承包人、所有贊助商、推廣人、支持活動之團體及任何有關之團體對於本人參加活動, 包括但不限於疏忽及重大疏忽, 所引致之疾病、人身受傷、死亡、經濟損失之任何法律責任, 以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。本人已閱讀及了解總會上載於網頁上的私隱政策。本人向總會提供之個人資料屬自願性質, 資料完整及確實無誤, 總會無責任覆核資料, 並不須對本人因資料錯誤或遺漏而引起之任何索償或損失負任何責任。本人接受及同意有關資料用於與此申請及其後相關安排之直接用途, 包括資料之轉移及披露。任何資料如有更改, 本人會立即提交書面通知總會處理。本人願意授權總會在毋須本人審查而可以使用本人的肖像、影像、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。
- ※ 閣下提供的資料, 只作中國香港單車總會有限公司的活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用, 亦只限獲總會授權人員方可查閱有關資料作前述目的之用。遞交申請表後, 如欲更正或查詢個人資料, 請與總會職員聯絡。

參加者簽署 _____

父母或監護人簽署 _____

父母或監護人姓名 _____

*18 歲以下參加者必須由家長/監護人簽署核實