



中國香港單車總會有限公司主辦



康樂及文化事務署資助

## 2023-2024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)、兔跳 (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

| 班別  | 上課日期<br>〔初班4堂、中班5堂〕      | 星期 | 時間          | 截止報名日期         | 抽籤日期           |
|---|--------------------------|----|-------------|----------------|----------------|
| 初班 1  | 2023年6月24日；<br>7月1,8,15日 | 六  | 09:00-12:00 | 2023年<br>6月16日 | 2023年<br>6月17日 |
| 初班 2  | 2023年6月25日；<br>7月2,9,16日 | 日  | 09:00-12:00 | 2023年<br>6月16日 | 2023年<br>6月17日 |
| #上課時間如有更改，將以中國香港單車總會有限公司公佈為準<br>## 一張表格只可填報一個課程 |                          |    |             |                |                |

上課地點： 香港賽馬會國際小輪車場 (新界葵涌葵涌酒灣葵喜街91號)

參加資格： 初班 - 年齡11歲至55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

報名費： \$130 (每班4堂，每堂3小時)

裝備： **參加者必須自備半罩式頭盔 (Open-face)**

租用裝備： 參加者可選擇向小輪車場租用山地單車、護具及全指手套，每一堂收費\$40，初班全期\$160、中班全期\$200。**小輪車場暫停租借半罩式頭盔直至另行通知。**

服飾： 參加者必須穿著運動衣服及運動鞋 (不能穿著籃球鞋或涼鞋)

證書： 每名參加者完成課程後可獲電子完成證書乙張，實體證書收費每張\$50

注意事項： 1) **參加者必須註冊為中國香港單車總會有限公司賽事報名網站系統使用者 (非每年會籍)**  
 註冊連結：<https://cycling.org.mshop-app.com/index.php?route=account%2Fregister>  
 2) 每一堂訓練已包括一名監護人入場費用，如多於一名監護人入場，請在上課前在場外支付\$40購買監護人入場票。  
 3) 泊車服務只接受電話預約 (每節\$60)，不接受即場/即日登記。如需泊車服務，請於上課日前致電小輪車場辦公室預約 (電話：2419 9613)。

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在香港賽馬會國際小輪車場進行抽籤，歡迎所有參加者出席，抽籤結果將於同日以電郵通知各參加者。)

合併申請： 兩名參加者可選擇合併申請，於抽籤時使用一個抽籤號，但每名參加者仍需各自填寫及遞交報名表，並確保報名表內「合併申請人姓名」一欄正確填寫對方姓名，如兩名參加者中任何一人重複遞交報名表、多於一份合併申請，填寫資料不全或不合參加資格，相關參加者將會被取消資格。如最後一個名額由合併申請中籤，將再進行抽籤，直至抽出個人參加者為止。

報名： 請填妥報名表格連同報名費劃線支票抬頭「中國香港單車總會有限公司」及如需收據請提供貼上\$2.2面值郵票的回郵信封於截止報名前郵寄或親身遞交至新界葵涌葵涌酒灣葵喜街91號香港賽馬會國際小輪車場 (逾期報名恕不受理)

備註： 1) 課程以廣東話授課。  
 2) 如天文台於活動舉行前兩小時發出黃色或以上暴雨警告信號，或三號或以上熱帶氣旋警告信號，在香港賽馬會國際小輪車場舉行的山地車訓練計劃將會取消，因天氣關係的堂數將會另行補課。  
 3) 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，包括及不限於場地因社會運動，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。  
 4) 上課期間，教練會因應實際天氣及環境判斷能否進行活動。如活動因而取消，本會不設補課，所繳報名費概不發還。

查詢電話： 2419 9613 電郵：[rma@cycling.org.hk](mailto:rma@cycling.org.hk) 網址：[www.cycling.org.hk](http://www.cycling.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

# 2023-2024山地車訓練計劃

## 報名表格

參加者資料 (請以正楷填寫)

|                                       |               |              |
|---------------------------------------|---------------|--------------|
| 姓名<br>(中文) :                          | (英文) :        | 性別 :         |
| 出生<br>日期 :        年        月        日 | 年齡 :          | 日間聯絡<br>電話 : |
| 電郵地址 :<br>(會方將以電郵方式<br>確認報名及發放訓練班資訊)  | 系統使用者<br>編號 : |              |
| 緊急聯絡人<br>姓名及電話 :                      |               |              |
| 合併申請人姓名 :<br>(選填 · 如填寫<br>即同意合併申請)    | 支票號碼 :        | 選擇<br>班別 :   |

# 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、獨立承包商、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<br>簽署 : | 父母或監護人<br>姓名 : | 父母或監護人<br>簽署 : |
|-------------|----------------|----------------|

#18歲以下參加者須由家長或監護人簽署核實