



香港滑冰聯盟

2013 短跑道速度滑冰聖誕假期集訓

日期：2013 年 12 月 20 日至 29 日

地點：中國廣東省東莞市南城區新鴻福路 200 號第一國際匯一城冰星真冰滑冰場

1) 交通接送

去程: 12 月 20 日 17:00 乘搭由本協會安排的旅遊巴從香港指定地點出發至東莞。

返程: 12 月 29 日 16:00 乘搭由本協會安排的旅遊巴從東莞第一國際匯一城出發到香港指定地點。

2) 冰上訓練時間

12 月 20 日：	20：30 - 22：30
12 月 21 日及 22 日：	08：00 - 10：00 及 21：00 - 22：00
12 月 23 日及 24 日：	08：00 - 10：00 及 20：00 - 21：00
12 月 25 日及 26 日：	12：30 - 14：30 及 18：00 - 19：00
12 月 27 日至 28 日：	12：30 - 14：30 及 19：00 - 20：00
12 月 29 日：	12：30 - 14：30 16：00 從東莞第一國際匯一城出發回香港

3) 陸地訓練時間：每天安排一小時

4) 短跑道速度滑冰理論課和賽事分析欣賞課：按教練安排。

5) 教練：孫丹丹 及 助教一名

6) 收費：

每位參加者可選擇參加全期或多日或單日訓練，每一個訓練日須付港幣\$100，參加者需在報名截止日期，即 **2013 年 12 月 10 日**前繳付全費。於截止日期後遞交申請的參加者每一個訓練日須付港幣\$200。

請注意所有已繳交的報名費將不獲退款。若報名人數不足，本會保留取消以上集訓的權利，並退還已收到的報名費)。

此集訓滿額為 20 人，首輪接受本會會員報名（會員報名以 12 月 3 日截止），之後開放給社會人士（或者新入會人士）