



香港定向總會 主辦

成人公園定向體驗班 2017

- 一 宗旨：提高市民對定向運動之認識及興趣，藉著課堂體驗定向運動，並實踐定向基本技術以推廣定向運動。
- 二 參加資格：年齡 14 歲或以上均可參加
- 三 訓練計劃：

公園定向訓練班

上課日期及地點如下：

| 課程編號 | 日期 | 活動時間 | 活動地點 |
|-----------|--------------|-------------|--------|
| POB-01/17 | 23/9/2017(六) | 下午 3 時至 6 時 | 大埔海濱公園 |

- 訓練內容：
- (1) 簡介定向運動，控制點及密碼夾使用方法
 - (2) 比賽形式介紹(越野式/奪分式)
 - (3) 比賽裝備介紹及認識定向地圖基本規範
 - (4) 圖地對照訓練，正置地圖練習及越野式比賽體驗
 - (5) 奪分式體驗賽

有關參與短距離定向比賽

鼓勵參加者可自行報名參加本會或屬會舉辦之短距離定向比賽，請自行留意截止報名日期。詳情請參考本會賽事年曆：<http://www.oahk.org.hk/events>

- 四 名額及報名費用：公園定向訓練班每班 20 人，每位港幣 180 元 (包括證書費用)
- 五 報名辦法：參加者請填妥網上報名表格 (<https://regonline.activeglobal.com/2017pob>)
- 六 獎勵：完成訓練計劃的學員，將獲頒發出席證書，以茲鼓勵。
- 七 報名日期：由即日起至每個訓練班開課日期前一星期(先到先得，額滿即止)
- 八 查詢電話：2504 8112 / 2504 8114 (香港定向總會)
- 九 網址：<http://www.oahk.org.hk> (香港定向總會)
- 十 備註：
 - (1) 報名一經接納後，學員必須根據安排之上課時間上課，不可更改班別或課堂時間，及不會安排退款。
 - (2) 申請如被接納，將以電郵形式通知上課時間及地點，若於上課前一星期仍未獲通知，請聯絡香港定向總會(電話：25048 112 / 2504 8114)。
 - (3) 建議上課時穿著淺色鬆身運動衣服及運動鞋，並帶備水、手錶、毛巾、帽、防曬用品、蚊怕水及雨具。參加者必須自行管理個人的衣服與財物。如有遺失，主辦單位恕不負責。
 - (4) 如在課程及比賽舉行前兩小時，天文台發出黃、紅或黑色暴雨警告、三號或以上熱帶氣旋警告信號，課程將會延期舉行。
 - (5) 如在課程及比賽舉行前發出雷暴警告，參加者請先到集合地點報到，主任教

練會因應當時天氣實際情況才決定是否繼續課堂，又或因應天氣變化而調整課堂安排。

(6) 如報名人數不足，主辦單位可能取消或合併訓練班。

(7) 本章程如有未盡善處，主辦單位可隨時作出修改。

(8) 參賽者可於賽事舉行前一星期瀏覽網站 www.oahk.org.hk，以參閱有關賽事的資料。