

明愛元朗陳震夏中學
2019-2020 年度家長通函第二十一號

越野長跑校隊練習及比賽日期通知

敬啟者：

貴子弟 (中 級) 已獲接納參與越野長跑校隊訓練，並於指定時間(見背頁)出席越野長跑練習，成績優異者將入選為本校越野長跑校隊隊員，代表學校出席元朗區校際越野長跑比賽，比賽詳情臚列如下：

日期：2019 年 11 月 1 日 (星期五)

地點：大棠郊野公園

集合時間：上午 8 時正

集合地點：學校有蓋操場

解散時間：下午 4 時正

解散地點：大棠郊野公園

費用：全免

教練：李嘉綸先生

負責老師：黃志輝老師及魏海寧老師

帶隊老師：黃志輝老師及魏海寧老師

備註：1. 同學須帶備合適運動服出席練習及比賽。

2. 查詢請電 24755432 與黃志輝老師聯絡。

* 如遇天氣惡劣情況，請參閱學生手冊第 167 頁之有關安排。

謹請簽覆下附回條，並著 貴子弟於 **9 月 9 日 (星期一)** 交回黃志輝老師。

此致

貴家長

校長

謹啟

二零一九年九月五日

【回 條】

副本

COPY

____ 班 ____ 號

敬覆者：領悉 貴校九月五日家長通函第二十一號，本人 同意 / 不同意 敝子弟出席越野長跑練習，若敝子弟入選為越野長跑校隊隊員，本人 同意 / 不同意 敝子弟於 2019 年 11 月 1 日 (星期五) 參加元朗區校際越野長跑比賽。

此覆

明愛元朗陳震夏中學

學生姓名：_____

家長簽署：_____

家長姓名：_____

聯絡電話：_____

二零一九年九月____日

[WCF]

學界越野長跑校隊訓練時間表及詳情

教練簡介：李嘉綸先生

李嘉綸先生為 1993 年度香港最佳運動員，自 1981 年到現時為止曾代表香港到世界各地參加及完成超過 60 個馬拉松比賽，其中 8 次可在 2 小時 30 分內完成。亦於 1993 年至 1998 年代表香港 5 次參加世界越野賽；亞洲越野錦標賽、亞運會及中國全運會等賽事。

校隊訓練時間表

校隊訓練日期	時間	地點
2019 年 9 月 13 日(五)	下午 4 時 30 分至 6 時正	學校、元朗公園
2019 年 9 月 18 日(三)	下午 4 時 30 分至 6 時正	學校、元朗公園
2019 年 9 月 20 日(五)	下午 4 時 30 分至 6 時正	學校、元朗公園
2019 年 9 月 25 日(三)	下午 4 時 30 分至 6 時正	學校、元朗公園
2019 年 10 月 2 日(三)	下午 4 時 30 分至 6 時正	學校、元朗公園
2019 年 10 月 4 日(五)	下午 4 時 30 分至 6 時正	學校、元朗公園
2019 年 10 月 9 日(三)	下午 4 時 30 分至 6 時 30 分	大棠郊野公園 (試路)
2019 年 10 月 11 日(五)	下午 4 時 30 分至 6 時正	學校、元朗公園
2019 年 10 月 16 日(三)	下午 4 時 30 分至 6 時正	學校、元朗公園
2019 年 10 月 18 日(五)	下午 4 時 30 分至 6 時正	學校、元朗公園
2019 年 10 月 23 日(三)	下午 4 時 30 分至 6 時正	學校、元朗公園
2019 年 10 月 25 日(五)	下午 4 時 30 分至 6 時 30 分	大棠郊野公園 (模擬比賽)
2019 年 10 月 29 日(二)	下午 4 時 30 分至 6 時正	學校、元朗公園

- 2019 年 11 月 1 日(五)為元朗區校際越野長跑比賽，入選校隊的學生將於當日代表學校出席該比賽。
- 男女子甲乙丙組共 6 組賽事，每組 6 名運動員，而分數只計最佳成績之 5 名運動員。
- 請各參與的同學依時出席校隊練習，爭取入選本校越野長跑校隊，為校爭光。

註：註冊學生運動員各組別年齡限制如下：

- 甲組 十九歲以下 → 出生日期：在 2001 年 1 月 1 日或以後
乙組 十六歲以下 → 出生日期：在 2004 年 1 月 1 日或以後
丙組 十四歲以下 → 出生日期：在 2006 年 1 月 1 日或以後