



泰基長跑會

Thaiquain Sports Club

各位會友，大家好！

### 香港業餘田徑總會 週年研討會

於 5 月 24 日，田總周年研討會在台灣舉行，主題為（香港青少年田徑發展），本會提議在會員晚間訓練時間，增加器材數量，例如（欄架），希望藉此能提供更全面的訓練。

### 例行操練

由上年夏天開始，參與例行操練的會友，出現很多新的面孔，例如：吉 sir 的學生們、Rita、Alvin、阿華、benny、培哥、香港仔（阿基）、bessie、阿來、家樂仔....

而近期更有泰基長跑基礎班的成員加入，當中包括：阿霍、蔡 sir、阿成、Eric、阿馮、Angel 等人....

加上東區之友和舊會友的支持下，共同面對汗水和雨水的沖刷，渡過炎炎夏日的練習！

鑑於參與例操人數有所增加，希望各位練習時，多加留意跑道上的其他使用者。特別在離開跑道時，更要瞻前顧後，確保在安全情況下才離開。

### 灣仔運動場封場

灣仔運動場將於 7 月 22 日封場，暫定 9 月 16 日重開，而封場期間，本會的例行操練將移師至跑馬地馬場進行，細節方面可留意泰基長跑會 FB 群組內的公布。

### 長跑基礎課程

為期八堂的長跑基礎班，在 5 月 10 日掀開序幕，參與人數達 54 人，當中 7 成學員為新會員，為本會帶來更多新朋友。而 7 月 19 日最後一堂，本會邀請到蔡達明先生，為學員主講（比賽前後的心理調整），蔡達明先生曾連續 7 年擔任香港馬拉松代表，亦是 2009 年東亞運動會火炬手之一。如果 各位會友有時間，不妨抽空參與，大家一同交流心得吧！