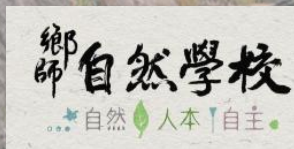


郊野跑步同樂日

10 公里 及 21 公里長跑活動



自然學校家教同盟



自然協會



新界 1782 旅



C9Hea 跑會

有一種跑步方法，以自然為師，綜合跑步、太極和應用物理，能改善跑者的步伐與耐力，並且不會受傷，它是 Danny Dreyer 創發的「氣功跑步」(Chi Running)。是次同樂日，將有氣功跑步的練習者，與你分享此美妙實用的跑法，好快 D 報名啦！

主辦機構：自然協會 / 自然學校家教同盟

協辦機構：C9 hea 跑會/童軍第 1782 旅

活動日期：2017 年 5 月 6 日(星期六)

起步時間：3:30pm

報到時間：2:30pm-3:15pm

限時：10KM--2 小時 / 21KM--3 小時

集合地點：鄉師自然學校(屯門 新墟 井頭上村 87A)

行李寄存：大會提供行李寄存，但財物損失請自理

水站：大會在 198 及 188 號標柱設有水站

證書：大會提供郵寄證書費用 HK \$ 30

紀念品：所有參加者可在現場領取紀念品

費用：HK\$150 (扣除支出的餘款，捐給鄉師自然學校及自然協會)

名額：100 名，先到先得

年齡要求：10KM -16 歲或以上，21KM -18 歲或以上

跑步路線：10KM，由麥理浩徑 198 號標柱跑往 188 號標柱，折返 198 號標柱；21KM 跑兩圈。全程平路，遠眺屯門、黃金海岸及掃管笏一帶景色。

截止日期：2017 年 4 月 20 日

報名辦法：

1. 網上報名：

<https://goo.gl/forms/3qOW0H60Npxt0Yp82>

2. 郵寄報名：可在自然學校校務處領取報名表

查詢：running@gaiapta.org



「氣功跑步」 Chi-running

