

2010 學生錦標賽賽前訓練營公告

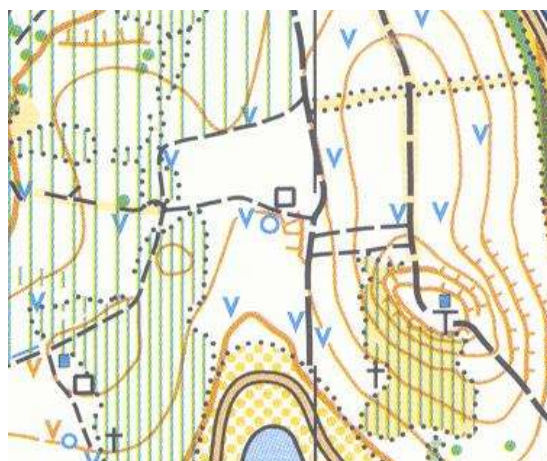
為配合各單位定向運動隊參加 2010 年（中山）全國學生錦標賽，深圳哈哈戶外俱樂部小黑定向工作室與香港 Y2Y 定向人將辦第二期訓練營，並得到昆明未來定向俱樂部技術援助。為全國各地的運動員提供良好的賽前訓練，適應廣東炎熱天氣和丘陵地形，類似中山地形的集訓，以最佳的競技狀態迎接全國學生賽的到來。7 月 12 至 20 日期間在東莞、佛山兩地為期 9 天的訓練營，切實有效地提高定向運動比賽技能，場地有野外白林、公園、校園、百米，比例尺 1：500 至 1：10000 之間，為各地的運動員提供良好的訓練條件。回顧 2009 年三亞全國學生錦標賽前訓練營，來自廣東省內中山大學、廣東外語大學、深圳職業技術學院、深圳公明學校、佛山等湖南部分中學生、香港、美國華僑參與集訓，在三亞比賽場，教練員、新老隊員們均取得優異成績。本次訓練營仍然採用國外定向俱樂部訓練模式，以高密度的訓練相結合演練百米、短、中、積分賽、團隊賽、接力賽。訓練營需要較強的體能支配，敬請有意者密切關注訓練營的具體事宜。

- 一、時間：**
- 2010 年 7 月 12 日廣東東莞報到
 - 7 月 12 日---15 日東莞（第一站）
 - 7 月 16 日---20 日佛山（第二站）
 - 7 月 21 日離會 佛山汽車前往中山

二、場地情況介紹：

本訓練營採用省級賽事用圖為主，保證地圖品質。

- 1、東莞, 丘陵為主，多為白林地形。採用 1：3000 至 1：10000 訓練為重點，曾舉辦過廣東省第七屆大學生定向越野比賽場地。



2、佛山，公園等速度定向場地。採用 1：3000 至 1：5000 訓練為重點，曾舉辦廣東省第九屆中學生定向越野比賽場地。



三、費用情況：

1、訓練費用：

A 型：【標準訓練組】第 1 站 320 元/4 天/人，第 2 站 400 元/5 天/人，2 站全報 700 元/9 天/人（僅器材使用、指卡租借費、訓練費、地圖費、個場地門票，文具、團體保險，每人送小禮物一份，其它費用自理）。

B 型：【強化訓練組】〈限 20 人〉第 1 站 480 元/4 天/人，第 2 站 600 元/5 天/人，2 站全報 1000 元/9 天/人（A 型基礎上再加導師重點分析講解、總結，其它費用自理）

C 型：【單天標準訓練組】100 元/天/人（僅器材使用、指卡租借費、訓練費、地圖

費、個場地門票，其它費用自理)

注 A、B 型以“站”為單位參加，C 型以“天”為單位參加，訓練營限 100 人，訓練比賽均有獎品獎勵。

2、餐飲：費用自理。參加者可自行到住地附近速食店就餐，價格一般在 7 元到 25 元之間。也可選擇到住地附近開設的飯館點菜用餐。

3、住宿：組織者聯繫好，費用自理。以標準雙、三人房為參考，價格一般在 80 元到 150 元之間（可加人）。

4、交通：費用自理。站內到訓練場地均為短線，根據每隊人員情況可坐公車 2 元/次（轉乘加 2 元）、租小麵包車 20-50 元/次。東莞至佛山大會組織統一包車，40-50 元/人，三水至佛山內轉移 8-10 元/人包車。

以上費用都不包含發票，如有需要可提前聯繫。

四、師資介紹

1、莫景雄教練，定向運動知名運動員、教練員。曾參與前世界冠軍楊瑞 3 期訓練營，入選第二、三、四屆中國國家定向隊。二次出國參加國際賽事與學習，取得國際級比賽 2 金 2 銀 4 銅，全國級比賽 13 金 6 銀 6 銅，省級比賽 15 金 4 銀，成績 2008 年列入中國體育博物館永久收藏作為中國男子代表，國家“十佳”製圖員、運動員。曾執教技術指導訓練廣東隊、佛山隊、川師範大、廣體、廣醫、紀中等隊伍，傑出人物有**李季**、**蘇飛飛**、**吳勇文**、**李源**等已成為知名國家隊隊員。以運動員兼技術教練參與第八屆全國大學生運動會 7 金 5 銀 4 銅、第四屆全國體育大會 1 金 1 銅、亞太錦標賽 1 金 2 銀 4 銅優異成績。綜合多年所帶學生具體成績：國際級比賽 3 金 4 銀 2 銅，全國級比賽 25 金 17 銀 23 銅，省級比賽 38 金 26 銀 31 銅。

2、輔助教練數名，均為前廣東隊員，多次取得全國冠軍。

3、香港導師 1-2 名（待定）。另加協辦人員數名，均為定向專業技術人員。

五、排程及訓練內容：

1、每天時間表：

時間	內容
7:30	起床、早餐
8:00—9:00	坐車、步行、熱身
9:00—12:00	訓練時間
12:00—14:30	午餐、休息或打車回住所
14:30—17:30	訓練時間
18:00	回程
22:30	休息

2、訓練時間、內容：

日期	地點	內容	注
7月11日	東莞報到（怡安賓館） 12:00 至 18:00	辦理相關參營訓練手續，發放訓練詳細安排指南，領隊教練會議。	外出訓練自帶帳篷或防潮毯 便於休息用
7月12日 第一天	公園定向（中） 野外定向（理西）	上午：短距離、團隊賽 下午：速度定向、積分	中午：備乾糧、水，原地休息 （坐車）
7月13日 第二天	校園定向（理）	上午：“槍式”訓練 下午：星形，積分、團隊	中午：學校就餐、原地休息 （坐車）
7月14日 第三天	野外定向（理東）	上午：個人接力、積分 下午：速度定向，團隊，分	中午：備乾糧、水，原地休息

		析地形	(坐車)
7月15日 第四天	野外訓練比賽(綠)	上午：中距路線 下午：百米 傍晚：訓練完轉移佛山	中午：備乾糧、 水，原地休息 (坐車)
7月16日 第五天	公園+校園(西、左)	上午：接力、百米 下午：團隊、速度定向	周邊餐館，賓館 午休(步行)
7月17日 第六天	公園(西)	上午：短距離、積分、 下午：團隊、“槍式”訓練	周邊餐館，賓館 午休(步行)
7月18日 第七天	村落定向比賽(北) 公園夜間(燈)	上午：村落定向比賽 下午：團隊、積分 晚上：夜間定向比賽	周邊餐館，賓館 午休，備照明工 具(步行)
7月19日 第八天	公園(文)	上午：間歇定向、團隊、 下午：積分、百米	備乾糧、水，原 地休息(坐車)
7月20日 第九天	公園(桂江)	上午：個人接力、積分、 團隊、百米	備乾糧、水，原 地休息(步行)

暫定計劃，實際訓練安排可能部分調整，最終以入營公告為準。

六、報名截止日期與報名方式：

1、2010年6月25日前報名2站並成功轉帳，贈送專用頭燈一頂。最後截止2010年7月1日前報名並轉帳，之後不接受報名。 2、網上報名，轉帳成功，電話確認。

開戶中國建設銀行戶名：莫景雄，帳號：6227 0032 4421 0096 628(中山朗晴軒支行)

國內連絡人：小黑(莫景雄) 電話：13760069381

國內報名表：發送 E-mail：mjx200828@163.com

香港連絡人：許友昭 電話：62294167

香港報名表：發送 E-mail：y2y_orienteurs@yahoo.com.hk

3、報名要求：每位元學員根據報名的要求正確填寫個人資料，便於安排不同組別的訓練

內容提高訓練水準。

4、報到當天 12：00 至 18：00 間，怡安賓館位於大嶺山人民政府（廣場）附近

（1）廣州（省站）至東莞大嶺山長途汽車站就是大嶺山廣場（大和百貨）直達班車空調大巴 7:30~19:15 約 45 分鐘一班。（2）羅湖、福田車站- 大嶺山廣場 直達班車，半個小時一班，車程 60 分鐘左右，大嶺山廣場對面就是大嶺山長途汽車站

七、其 他

1. 訓練營使用深圳華瑞健有限公司的電子器材。

2. **運動員必須加購買個人意外傷害保險才能參加訓練。**（投保金額不低於人民幣 20 萬元、附加醫療 1 萬元）；免責聲明：若因身體患有心臟病、腦溢血、高血壓、冠心病等不適宜參加劇烈運動的人士隱瞞病情參加訓練造成的後果主辦方不承擔任何責任，沒有個人購買保障不接受參與訓練營。

3、相關網站：哈哈戶外俱樂部定向專欄 www.hahahuwai.com

4、訓練營設有級別獎品計畫，訓練營內部比賽有定向服作為獎品。

6、參加訓練營所有人員購買定向服、定向用品一律 7 折優惠。

7、要求各參加單位或個人必須要有負責人帶隊參加，訓練期間由帶隊負責人管理，訓練營只負責訓練技術指導。

八、本訓練營未盡事宜另行通知

九、本訓練營解釋權屬哈哈戶外，Y2Y 定向人。

附件 1、2010 錦標賽前訓練營報名表 附件 2、2010 錦標賽前訓練營免責聲明書

哈哈戶外小黑定向工作室

香港 Y2Y 定向人

2010 年 5 月 25 日

2010 錦標賽前訓練營報名表

報名單位：

日期：

(A、B 型) 東莞站 [] 佛山站 [] (請打√)

(C 型) 指定訓練日期： 月 日 (注明日期)

姓名	性別	參營 型號	訓練 年限	M5000 W3000 成績	身份證號	個人最好成績	強/弱點	聯繫電話
例： 張三	男	A	3	18.30	4406831988021862 1X	全圖錦標賽短 距離冠軍	體能、靈 活/讀圖慢	13760069381
1、								
2、								
3、								
4、								
5、								
6、								
7、								
8、								
9、								
10、								

國內報名請發 E-mail: mjx200828@163.com 連絡人：莫景雄 電話：13760069381

香港報名請發 E-mail: y2y_orienteurs@yahoo.com.hk 連絡人：許友昭 電話：62294167

1、2010年6月25日前報名2站並成功轉帳，贈送專用頭燈一頂。最後截止2010年7月1日前報名並轉帳，之後不接受報名。報名表發出與相關連絡人電話確認方為報名成功，名額有限。

經辦人：

負責人：

聯繫電話：

2010 錦標賽賽前訓練營免責聲明書

本人自願參加哈哈戶外小黑定向工作室的訓練營，並發表如下免責聲明：

1、本次訓練營所涉及的項目對參加者的體能和技巧都有較高的要求，組織者已經全面、完整提示了可能面臨的風險以及避免風險的措施，本人對訓練營和其它相關事項的高風險性及可能帶來的不利後果已有足夠瞭解，對風險防範措施有充分掌握。

2、本人身體和心理健康，無疾病、傷殘或其它可能影響參加訓練營的情形。本人保證在報名時向組織方出示的相關證明，包括個人基本資訊和體檢證明，均真實合法有效且無任何隱瞞。

3、訓練營期間，本人服從組織者的活動安排，凡因個人私自行動或因隱瞞個人實際情況（病史、身體狀況及其它狀況）而造成的一切後果，由本人承擔完全責任。

4、參加單位或個人必須要有負責人帶隊參加，訓練期間由帶隊負責人管理，訓練營只負責訓練技術指導。

5、本人免除哈哈戶外小黑定向工作室以及與訓練營工作人員的相關責任，使其免由於本人在訓練營期間所遭受的人身傷害、財產損失的任何索賠。

6、本人在非訓練時段，包括自由活動時間所做的一切事情，由本人自行承擔所有後果。

本人已經閱讀本免責聲明書，已明白無誤地知悉、理解、掌握本責任免除書的全部內容和含義並完全接受。

隊伍名稱： _____

參與簽署人：

_____	(隊員一)	_____	(隊員一家長/監護人)
_____	(隊員二)	_____	(隊員二家長/監護人)
_____	(隊員三)	_____	(隊員三家長/監護人)
_____	(隊員四)	_____	(隊員四家長/監護人)
_____	(隊員五)	_____	(隊員五家長/監護人)
_____	(隊員六)	_____	(隊員六家長/監護人)
_____	(隊員七)	_____	(隊員七家長/監護人)
_____	(隊員八)	_____	(隊員八家長/監護人)
_____	(隊員九)	_____	(隊員九家長/監護人)
_____	(隊員十)	_____	(隊員十家長/監護人)

簽署日期： _____ 年 月 日