

主辦:



東區體育會

贊助:



民政事務總署  
東區民政事務處

## 單車郊外練習遊

- (一) 主辦：東區體育會
- (二) 贊助：民政事務總署東區民政事務處
- (三) 活動目的：推廣單車運動作閒暇並提供一日單車練習玩樂機會予東區市民
- (四) 日期：2023年11月26日(星期日)
- (五) 時間：上午9時至約下午5時
- (六) 地點：大尾篤、烏郊騰及大埔工業邨
- (七) 活動詳情：預計行程：

09:00 由鰂魚涌公園乘搭旅遊巴士到大尾篤  
~10:00 抵達大尾篤，參觀龍尾灘、大合照  
~10:30 未有單車參加者，到當地租賃單車公司租賃單車  
~10:45 單車練習  
~12:45 午餐於大尾篤品嚐 家鄉傳統盆菜  
~13:45 繼續單車練習  
~16:00 集合乘旅遊巴回程  
~17:00 返抵鰂魚涌解散

參加者可按能力參與，屬初學者，可於船灣淡水湖水霸範圍練習；而已有經驗者，可應付較長距離者，可踏至大埔工業邨。兩種旅程，均有本會工作人員及義工隨行作出照應。另一條至烏郊騰段屬公路，不建議初學者參與。

- (八) 參加資格：東區市民、歡迎以家庭形式參與
- (九) 費用：\$100 (包來回旅遊巴士接送、午餐、第三者責任保；然未包括單車租賃費用，須自行負責，預計全日費用~\$70至\$90)
- (十) 單車安排：
  1. 自備：大會將租用有行李箱之旅遊巴，自備單車參加者可摺放單車於行李箱內，然大會，贊助機構及旅遊巴公司均不負責運送途中及活動期間單車之耗損或碰撞損壞責任，參加者須自行安排合適保護，敬請留意！
  2. 租賃：抵達大尾篤後，將安排讓未有單車之參加者租賃單車，費用自負(預計全日費用~\$70至\$90)
- (十一) 報名詳情：
  - i. 報名日期：由即日起開始接受報名，名額48位，先到先得
  - ii. 報名辦法：
    - a. 請填妥報名表，連同報名費入數收據(恒生銀行: 390-338325-001)或支票(抬頭：東區體育會有限公司)及同意書(未滿18歲的參賽者需由家長/監護人簽署)交回大會。報名表可先傳真或電郵先報名。  
郵遞: 香港太古英皇道1065號東達中心1905室；  
傳真: 2110 9229；或 電郵: info@hkedsa.org.hk

主辦:



東區體育會

贊助:



民政事務總署  
東區民政事務處



b. 以填妥 Google Form 檔案形式：參賽者可以手機直接掃瞄左方 QR Code，進入網址，直接填妥各項資料報名。或以手機或電腦登入 <https://forms.gle/D4ER1dw4cwuJ5NAk9> 於網上進行報名。

[ 以此方法報名：

- 1) 報名費：請將銀行入數紙 (恒生銀行: 390-338325-001) 以 Whatsapp (號碼：9768 3526)、傳真 (號碼：2110 9229) 或電郵至 [info@hkedsa.org.hk](mailto:info@hkedsa.org.hk) 辦理；若以支票繳交(抬頭：「東區體育會有限公司」)，請必須於 11 月 20 日(星期一)前寄達：香港太古英皇道 1065 號東達中心 1905 室，否則或以未繳費情況處理。
- 2) 於遞交申請表之同時即表示參賽者本人或未滿 18 歲之參賽者已獲得其父母/監護人及團體負責人同意本賽事之一切條款、規則及免責聲明。 ]

iii. 注意事項：資料不詳或未有遞交同意聲明書者，大會有權不予受理。

大會將以電郵或 whatsapp 通知取錄與否，敬請必須填寫電郵地址及電話號碼。

- (十二) 注意事項：
- i. 若有需要，活動按現行政府頒佈限聚守則進行(如有)。
  - ii. 已落實報名者須依時出席，逾時不候，所繳費用既不退回。
  - iii. 參加者必須遵守大會工作人員的活動守則。騎車活動期間，請絕對遵從工作人員的指示，集體行動，避免意外或迷路。
  - iv. 騎單車活動前應做適量熱身運動，讓肌肉適應，減少受傷機會。騎車後應做伸展運動，有助舒緩肌肉酸痛。
  - v. 騎單車乃體力運動，請適時休息或停止，切勿讓身體過分疲勞。體力下降會嚴重影響反應及判斷力，容易產生摔車等意外。
  - vi. 未滿 16 歲參加者須有家長陪同參與，或由本會工作人員或義工陪同，負責照顧安全。
  - vii. 出發前留意天氣預測，準備足夠衣服、帶備防曬用品。
  - viii. 大會為此項目購置第三者責任及低額個人意外保險(10 萬)，參賽者仍需自行承擔參與體育活動之風險，如有需要，請自行另行購置個人意外保險。

(十三) 查詢：電話：9768 3526  
郵遞：香港太古英皇道 1065 號東達中心 1905 室、  
傳真：2110 9229  
電郵：[info@hkedsa.org.hk](mailto:info@hkedsa.org.hk)  
更多其他活動詳情或公佈可瀏覽：[www.hkedsa.org.hk](http://www.hkedsa.org.hk) 或  
[www.facebook.com/easternsportshk/](http://www.facebook.com/easternsportshk/)

本章程如有未盡善之處，大會有權隨時作出修訂。

主辦:



東區體育會

贊助:



民政事務總署  
東區民政事務處

## 單車郊外練習遊

(2023.11.26 星期日)

### 報名表

姓名：〔英文〕 \_\_\_\_\_ 〔中文〕： \_\_\_\_\_

出生日期： \_\_\_\_\_ 身份証號碼： \_\_\_\_\_ (頭4個字) 性別： \_\_\_\_\_

住 址： \_\_\_\_\_

住址電話： \_\_\_\_\_ 手提電話： \_\_\_\_\_

傳真號碼： \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_

公司/學校名稱： \_\_\_\_\_

公司/學校地址： \_\_\_\_\_

職業：1  在職 2  主婦 3  學生 4  退休人士 5  其他 (請在合適位置加✓號)

註 冊： 必須填寫電郵地址及手提電話號碼，以便通知及聯絡！

報名辦法： 填妥報名表，連同同意書(未滿18歲的參賽者需由家長/監護人簽署)按下列方法交回大會：  
郵遞：香港太古英皇道1065號東達中心1905室/ 傳真：2110 9229 或 / 電郵：info@hkedsa.org.hk

簽 署： \_\_\_\_\_

日 期： \_\_\_\_\_

請勿填寫此欄

報名費： \$ \_\_\_\_\_ 100  現金 /  支票 /  入數 (日期： \_\_\_\_\_)

銀行名稱： \_\_\_\_\_ 支票編號： \_\_\_\_\_

收據編號： \_\_\_\_\_ 經手人： \_\_\_\_\_

個人資料備註：

- 你提供的資料只作報名、統計、日後聯絡及活動意見調查之用，並只限獲主辦機構授權人員方可查閱有關資料作前述目的之用。
- 遞交報名表格後，如欲更正通訊電話、通訊地址及職業等或查詢個人資料，請與大會聯絡。而其他填報資料則不得更改。
- 參加者必須提供上述所需的個人資料及聲明，如你未能清楚提供所需的個人資料，報名申請恕不受理。

主辦:



東區體育會

贊助:



民政事務總署  
東區民政事務處

## 單車郊外練習遊

(2023.11.26 星期日)

### 【參加者聲明】

\* 所有參加者必須簽署本聲明，連同報名表一併遞交。 \* 未滿 18 歲人士則需由家長/監護人簽署。

#### 年滿十八歲的參加者適用

本人聲明：

- (1) 本人的健康和體能良好，適宜參加上述活動。如因本人的疏忽或健康或體能欠佳或意外而引致本人於參加這活動時傷亡，大會及其他相關機構則無須負責。
- (2) 本人已閱讀計劃章程並同意遵守其訂明的規則及規例。本人明白如因本人疏忽或漏報申請表格的資料而導致任何損失，大會及其他相關機構無須負責。
- (3) 本人知道任何虛假聲明會導致此報名失效、已繳費用概不發還。

參加者姓名：\_\_\_\_\_ 簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

#### 未滿十八歲的參加者適用

本人聲明：

- (1) \_\_\_\_\_ 【參加者姓名】的健康和體能良好，適宜參加上述活動。如因本人或參加者的疏忽或健康或體能欠佳或意外而引致他／她於參加這活動時傷亡，大會及其他相關機構無須負責。
- (2) 本人及參加者已閱讀計劃章程並同意遵守其訂明的規則及規例。如因本人或參加者疏忽或漏報申請表格的資料而導致任何損失，大會及其他相關機構無須負責。
- (3) 本人知道本人作為家長或合法監護人，若有任何虛假聲明會導致此報名失效、已繳費用概不發還。

**參加者：**

家長或監護人姓名：\_\_\_\_\_ 簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_