**2023 大灣區羽毛球交流集訓營行程表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7/4**沙頭角(星期五)** | 8/4**沙頭角(星期六)** | 9/4**東莞(星期日)** | 10/4**東莞(星期一)** |
| 上午10:45粉嶺火車站對出B7 巴士站集合**(前往蓮塘口岸過關)** | 8:00早餐悅林酒店大堂 | 7:30早餐悅林酒店大堂 | 8:30早餐酒店大堂 |
| 12:00於悅林酒店2/F午餐及辦理入住手續 | **乘坐大巴**前往訓練場地 | 8:15悅林酒店大堂集合**乘坐大巴出發前往東莞** | 乘坐專車車前往訓練場地 |
| **第一節訓練****2:00-4:00****(技術)****沙頭角體育館訓練** | **第一節訓練(友誼賽)****9:00-11:30****園林小學及****羅湖外國語學校交流** | **第一節訓練****10:00-12:30****東莞尚峰文體中心(交流及友誼賽)** | **第一節訓練****10:00-12:00****I-DREAM體育中心(技術)** |
| 休息 | 12:00休息及12:30午餐 | 12:30休息及午餐**\*辦理入住登記(酒店大堂集合)** | 1:00休息及午餐 |
| **第二節訓練****5:00-7:00****(戰術及比賽)****沙頭角體育館訓練** | **第二節訓練****2:00-5:00****(技術、戰術及比賽)****沙頭角體育館訓練** | **第二節訓練****2:30-5:30東莞尚峰文體中心(交流及友誼賽)** | **第二節訓練****2:00-4:00****I-DREAM體育中心** |
| 7:00晚餐 | 7:00晚餐 | 7:00晚餐 | **Plan A :乘坐下午18:52由*東莞虎門*高鐵站回香港*西九龍*高鐵站****Plan B: 5:00pm乘坐大巴前往蓮塘口岸過關** |
| **8:30-9:30****(比賽總結及討論)** | **8:30-9:30****(比賽總結及討論)** | **8:30-9:30****(比賽總結及討論)** | **A:(晚上19:37到達)****19:45九龍高鐵站解散****B:** **九龍塘火車站內解散** |
| 10:30休息 | 10:30休息 | 10:30休息 | **集訓營圓滿結束** |

\*註1) : **沙頭角**入住4星酒店

\*註2) : **東莞**入住5星酒店

\*註3) : 所有**膳食**將安排於**酒店內**進行

\*\*以上行程及訓練時間將會按實際情況及需要而有所改動，一切安排以大會安排為準，港羽羽毛球會保留最終決定權。

Updated on 31/03/2023