


# 西貢鄧肇堅運動場緩步跑開放時間表 Opening Hours for Jogging of Sai Kung Tang Shiu Kin Sports Ground

月份 / Month : 二零零八年十月 /October 2008

Session			06:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00			
Date	Week		08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00				
1	三	Wed																																	
2	四	Thu	運動會																								足球活動								
3	五	Fri	運動會																								足球活動								
4	六	Sat					足球活動			田徑訓練								足球活動						足球活動											
5	日	Sun					欖球活動																足球活動												
6	一	Mon																				田徑訓練				足球活動									
7	二	Tue					足球活動											足球活動						足球活動											
8	三	Wed																																	
9	四	Thu																足球活動									足球活動								
10	五	Fri	運動會																								足球活動								
11	六	Sat					足球活動							足球活動							足球活動														
12	日	Sun					欖球活動											足球活動								足球活動									
13	一	Mon	運動會																								足球活動								
14	二	Tue	運動會																								足球活動								
15	三	Wed																																	
16	四	Thu	運動會																								足球活動								
17	五	Fri	運動會																								足球活動								
18	六	Sat	運動會																								足球活動								
19	日	Sun	大型節目																																
20	一	Mon	運動會																								足球活動								
21	二	Tue	運動會																								足球活動								
22	三	Wed																																	
23	四	Thu	運動會																								足球活動								
24	五	Fri	運動會																								欖球活動								
25	六	Sat					足球活動			田徑訓練					足球活動																				
26	日	Sun	大型節目																																
27	一	Mon																				田徑訓練				足球活動									
28	二	Tue	運動會																								足球活動								
29	三	Wed																																	
30	四	Thu	運動會																								足球活動								
31	五	Fri	運動會																								欖球活動								

 足球活動  
Football Activity

 緩步跑  
Jogging




 運動會  
Athletic Meet

 大型節目  
Event

 田徑訓練  
Athletic Training

 欖球活動  
Rugby Activity

 訓練班  
Training Course

   若運動場內進行球類活動或訓練班，運動場只會開放 6至8號線道給公眾人士作緩跑之用。  
Jogging will be confined to the lane no. 6 to 8 of the track when the infield is being used for football/rugby activity or training course.

\* 緩步跑開放時間會視乎節目調動安排。

\* Jogging hour will be changed subject to the booking.