

香港童軍總會~港島地域

第 18 屆港島童軍毅行 參賽者須知（毅行組、扶輪公開組及區際邀請賽） 活動簡介

日期：	2015 年 3 月 15 日（星期日）			
路線：	港島徑 50 公里 （大浪灣→山頂）	港島徑 25 公里（黃泥涌峽布力徑→山頂）		
時限：	須於 13 小時內完成	須於 7 小時內完成		
組別：	毅行組（領袖組、成員組） 扶輪公開組（其他地域/制服團體）及香港海港扶輪社	毅行組（童軍組）及 扶輪公開組（其他地域/制服團體）	區際邀請賽	香港海港扶輪社
車站／ 集合：	(1) 中環 13 號巴士總站 (2) 筲箕灣寶文街惠康超級市場門口	香港灣仔愛群道 5 號 鄧肇堅維多利亞官立中學 （上午 9 時正報到）		
開車：	上午 5 時正	上午 9 時 30 分		
報到：	上午 5 時 30 分（大浪灣）	上午 9 時正		
起步：	上午 6 時正	上午 10 時正		
頒獎：	下午 4 時 30 分 於山頂廣場舉行			

獎項

1. 設冠、亞、季軍獎；得獎隊伍每人獲獎盃乙座。
2. 為肯定更多參賽者的努力，除冠、亞及季軍外，各毅行組第 4 及第 5 名的隊伍賽員可於當日山頂廣場舉行的頒獎典禮中，獲頒刻有名次之掛頸獎牌。
3. 凡曾參與港島童軍毅行活動 50 公里之成員及領袖，累積達 3、5、7、10、13、15 及 17 次（無須連續參與），並於指定時間內完成，均可於下一年度獲頒贈嘉許紀念盾乙座。
4. 獲獎隊伍需掛上「獲獎通知卡」，並於下午四時前到達「得獎者等候區」，屆時將獲發大會紀念 T 恤，獲獎隊伍必須穿著整齊服裝（大會紀念 T 恤及波鞋）上台領獎。
5. 所有獲獎隊伍均須在領獎前登記及按指定時間到達等候區，否則大會有權取消該隊的領獎資格，由下一隊補上。

證書

1. 凡行畢全程之參加者均獲證書乙張。
2. 可於活動後兩星期自行到香港童軍中心 11 樓 1111 室，港島地域辦事處領取。

裝備

1. 港島徑約三分之二的山徑是石屎路，參加者應選用適宜行走長路程及輕巧的行山鞋或運動鞋，以免腳部受傷。為免腳部因未能適應新鞋而出現水泡，應盡早在練習時試穿新鞋。
2. 為免迷路，參加者應帶備地圖（香港島及鄰近島嶼郊區地圖）及指南針；亦需帶備手提電話，以便聯絡。
3. 大會將在比賽當日派發一份路線指示卡，以備不時之需。
4. 活動期間更換襪子有助防止起水泡。
5. 建議於活動前一星期修剪腳甲，以減低下山時腳趾受傷的機會。
6. 50 公里組別的參賽者可帶備照明工具於起點使用。

補給安排

1. 大會將沿途提供支裝水、麵包、香蕉等輕便食物，供參加者補充水份及體力。

充份休息

1. 活動前一晚必須有充足休息，出發前要飽餐，吃豐富而有營養的食物，以應付持久步行，減少受傷機會。
2. 起步前及每次休息後，應做足熱身運動，增加肌肉的適應能力。步行期間應多作小休，每次休息時間不宜過長，否則會令疲軟的肌肉硬化。

中暑

1. 人體溫度過高（例如上升至攝氏 40 度），而身體不能散熱便會中暑。
2. 中暑者皮膚會泛紅乾燥，若中暑者仍有知覺，可將之置於陰涼地方以半坐姿勢休息，雙腿平放，除去過多衣物，然後用冷水澆頭及身體，力求迅速降低體溫，並送院治療。
3. 為避免行山時中暑，請飲用適量的水及定時休息。運動應量力而為，切勿勉強。如發覺呼吸不順，請靠近路邊休息及回氣。

受傷

1. 活動當日將有急救人員駐站。若參加者不慎受傷或感到不適，請立即致電 **2574 4296** 與賽事中心人員聯絡，各參加者亦應留意沿途的標距柱位置，以便求救時準確說出所在地。
2. 參加者應發揮守望相助精神，如發現其他人士需要幫忙或遭遇意外，應加以援手，並致電賽事中心。請注意，未了解受傷人士的傷勢及確實情況前，切勿胡亂移動傷者或提供治療。

山火

1. 遇上山火，請勿嘗試救火，並應保持鎮靜，盡可能不要往山上走，切勿走進植物叢生的地方。如遇上危急情況，又前無去路，應用衣物包裹外露的皮膚，儘量逃進已燒過的地方，減少受傷的機會。
2. 請即致電 **2574 4296** 與賽事中心人員聯絡，並通知就近檢查站的工作人員。

愛護大自然，保持郊野清潔

1. 在郊野公園範圍，切勿吸煙或隨處生火。
2. 漁農自然護理署已在港島徑設置大量垃圾桶，敬請善用。
3. 亂拋垃圾者，將被罰款港幣**\$1,500**。

天氣惡劣

惡劣天氣及空氣污染情況	活動前三小時（註一）	活動期間
一號戒備信號	活動照常	活動照常
三號強風或更高信號	活動取消	活動取消 安排撤退
山泥傾瀉警告		
黃色、紅色或黑色 暴雨警告		
雷暴警告 （發生於活動所在地區外）	如常進行 （請致電 2574 4296 查詢及 留意港島地域 網頁的公報）	如常進行 （請致電 2574 4296 查詢及 留意港島地域 網頁的公報）
雷暴警告 （發生於活動所在地區）	請致電 2574 4296 查詢及留 意港島地域 網頁的公報	請致電 2574 4296 查詢及留 意港島地域 網頁的公報
活動所在地區的「空氣質素健康指數」 級別為 7 （即健康風險為高）	活動照常 負責領袖勸喻對空氣污染 敏感的參加者不要參加。	活動照常 負責領袖勸喻對空氣污染 敏感的參加者停止活動。
活動所在地區的「空氣質素健康指數」 級別為 8-10 （即健康風險為甚高）	活動照常 負責領袖勸喻對空氣污染 敏感的參加者不要參加。	活動照常 負責領袖勸喻對空氣污染 敏感的參加者停止活動。
活動所在地區的「空氣質素健康指數」 級別為 10 以上 （即健康風險為嚴重）	活動取消	活動取消
霜凍警告、寒冷天氣警告	活動如常進行*	活動如常進行*
酷熱天氣警告	活動如常進行*	活動如常進行*

*參加者應準備合適的衣物，帶備所需的補充水份和避免曝曬。

註一：

1. 所有賽事組別（毅行組、扶輪公開組及區際邀請賽，包括 50 公里及 25 公里）活動開始時間為上午 6 時正（以上午 3 時為評估時間）；
2. 若天氣惡劣，參加者應顧及自身安全而決定是否參賽。

賽道及路線指示卡

1. 路線指示卡會連同號碼布及參賽證在比賽當日派發，以便參加者在主要分岔路尋找方向。
2. 當賽事完結後，請帶走指示卡及個人物品，保護環境。

其他事項

1. 大會不會為參加者安排更衣室。
2. 號碼布及參賽組別證將在活動當日於起點（大浪灣 / 鄧肇堅維多利亞官立中學）派發，參加者須在比賽期間掛上號碼布及組別證（隊長）以作識別。
3. 大會有權拒絕為遲到之參加者登記，甚至取消其參加資格。全隊（共 4 人）一同報到方為有效。
4. 如果其中一名正選因事或病未能參賽，該隊可以後備隊員替換。但比賽開始後，不得換人。
5. 所有隊員及後備隊員須帶備身份證，以供工作人員查閱。如有隊員未能出示身份證，大會有權取消該隊資格。
6. 50 公里成員組隊伍如有成員未能參加比賽，可同樣於賽前以後備成員替換，但必須仍然符合 50 公里成員組的規定，即該隊伍必須由最少一名童軍及最少一名深資童軍或樂行童軍組成。
7. **檢查站紀錄及報到之新安排：**
 - 50 公里毅行組之領袖及成員（編號：11 及 12 組）：在起點報到時，大會將派發一個 GPS 追蹤器，隊長必須配戴這個追蹤器，讓大會全程追蹤其位置。當隊伍通過檢查站時，不需停下打卡及登記。但部分檢查站職員可能會要求隊伍停下拍照、更換追蹤器或處理其他事項。
 - 其他組別：一如以往，隊伍必須到檢查站打卡及登記，時間以全隊 4 人到達為標準。另外，大會增設服務，檢查站之工作人員會為隊伍拍照，照片會上載到港島地域之相關網頁。預計此舉有助加快網上登錄隊伍進度。
8. 參賽隊伍全程必須 4 人同行，如中途有人退出，全隊便不能繼續旅程。
9. 退出隊伍須到最近之檢查站報到或知會步行支援人員；交回號碼布及組別證後，方可離去。
10. 退出隊伍須於安全抵達市區後致電 **2574 4296** 通知賽事中心人員。
11. 在手提電話未能接收訊號情況下，請使用國際求救熱線 112。
12. 如參加者未能於檢查站關閉前到達，大會將拒絕讓該隊伍繼續前行，即取消其比賽資格。
13. 為體現小隊精神，隊員首尾不可超過 15 米。
14. 凡沒有到各指定檢查站報到及取得大會蓋印（除了毅行組 50 公里領袖組），甚或沒有按照大會指定路線完成路程，均會被取消資格。
15. 大會設有仲裁委員會，參加者如有任何上訴，必須於比賽日下午 4 時前，向大會副主席（賽事）書面提出上訴，交由仲裁委員會處理。所有賽果以仲裁委員會的判決為準，不得異議。
16. 主辦單位有權隨時修訂或更改活動條款及細則規定，所有更新將透過網站公布，恕不另行通知。
17. 詳情請瀏覽港島地域網址 <http://www.hkirsout.org.hk>。

更新日期：2015 年 2 月 2 日