



第19屆 港島童軍毅行

賽前集會

2016年2月23日 (星期二)

主辦機構：



合辦機構：



活動背景



港島童軍毅行始於1998年，當年共有150名童軍參加。

現已成為港島地域的週年大型活動。

活動目的

- 提倡童軍成員參與遠足活動，並加強各支部聯繫。
- 促進彼此了解，共同合作，溝通及增進友誼，一起發掘童軍的樂趣；減低童軍成員的流失。
- 50公里比賽組別的參加者以毅行者步行形式，用不多於13小時完成50公里長的港島徑，展示**童軍於遠足活動中的堅毅和刻苦精神**。

協辦機構

- 香港海港扶輪社許諾在中國較為貧窮及亟待開發的貴州省岑鞏縣建立至少五間鄉村衛生室，及贊助其後三年的維護經費。
- 貴州省共有88個縣、上百條散佈山區村落。因地理位置偏遠，村民都無法得到恰當的醫療設施和照顧。此項計劃的目標是建立達致省政府認許標準的模範鄉村衛生室，使各鄉村可向省政府證明他們是有能力以專業態度管理和使用國家醫療資源，以期從僅有的資源中爭取適當份額。改善對村民的醫療康健服務。

活動獎勵

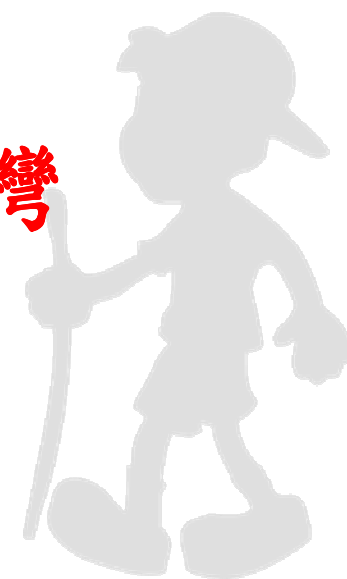
- 50公里及25公里比賽均設冠、亞、季軍獎；得獎隊伍每人獲獎盃乙座，並於當日山頂廣場舉行的頒獎典禮中頒發
- 以下組別第4及第5名之隊員可獲刻有名次之掛頸獎牌乙枚
 - 50公里（毅行組）
 - 25公里（毅行組）

活動獎勵

- 為鼓勵更多童軍成員體驗毅行者之樂趣，特設嘉許紀念盾乙座
 - 參與50公里毅行組達3／5／7／10／13／15／17次
 - 無須連續參與
 - 於指定時間內完成
 - 於下一年度頒發
- 行畢全程獲贈證書乙張
 - 活動後兩星期自行到香港童軍總會港島地域辦事處領取

50公里活動簡介

- 日期：2016年3月20日(星期日)
- 路線：港島徑50公里 （大浪灣→山頂）
- 時限：13小時內完成
- 車站地點：
 - (1) 中環13號巴士總站
 - (2) 筲箕灣寶文街(惠康超級市場門口)
- 開車：5:00am
 - 報到：**5:30am @ 大浪灣**
 - 起步：6:00am
 - 頒獎：4:30pm @ 山頂廣場

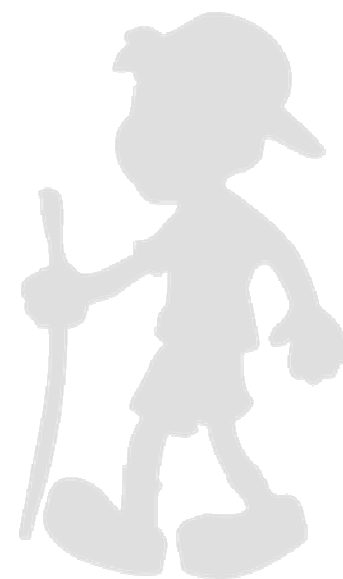


25公里活動簡介

- 日期：2016年3月20日(星期日)
- 路線：港島徑25公里 黃泥涌峽布力徑→山頂)
- 時限：7小時內完成
- 集合時間及報到：

9:00am @鄧肇堅維多利亞官立中學

- 開車：9:30am (會盡早開車)
- 起步：10:00am
- 頒獎：4:30pm @山頂廣場



鄧肇堅維多利亞官立中學



港島徑標距柱





指示牌

路線圖

參考地圖 MAP





指示牌

路線指示卡



H023 選右邊上樓梯



H018 繼續向前往薄扶林水塘



H017 選右邊方向



H017 選左邊方向



H014 選右邊往山頂方向

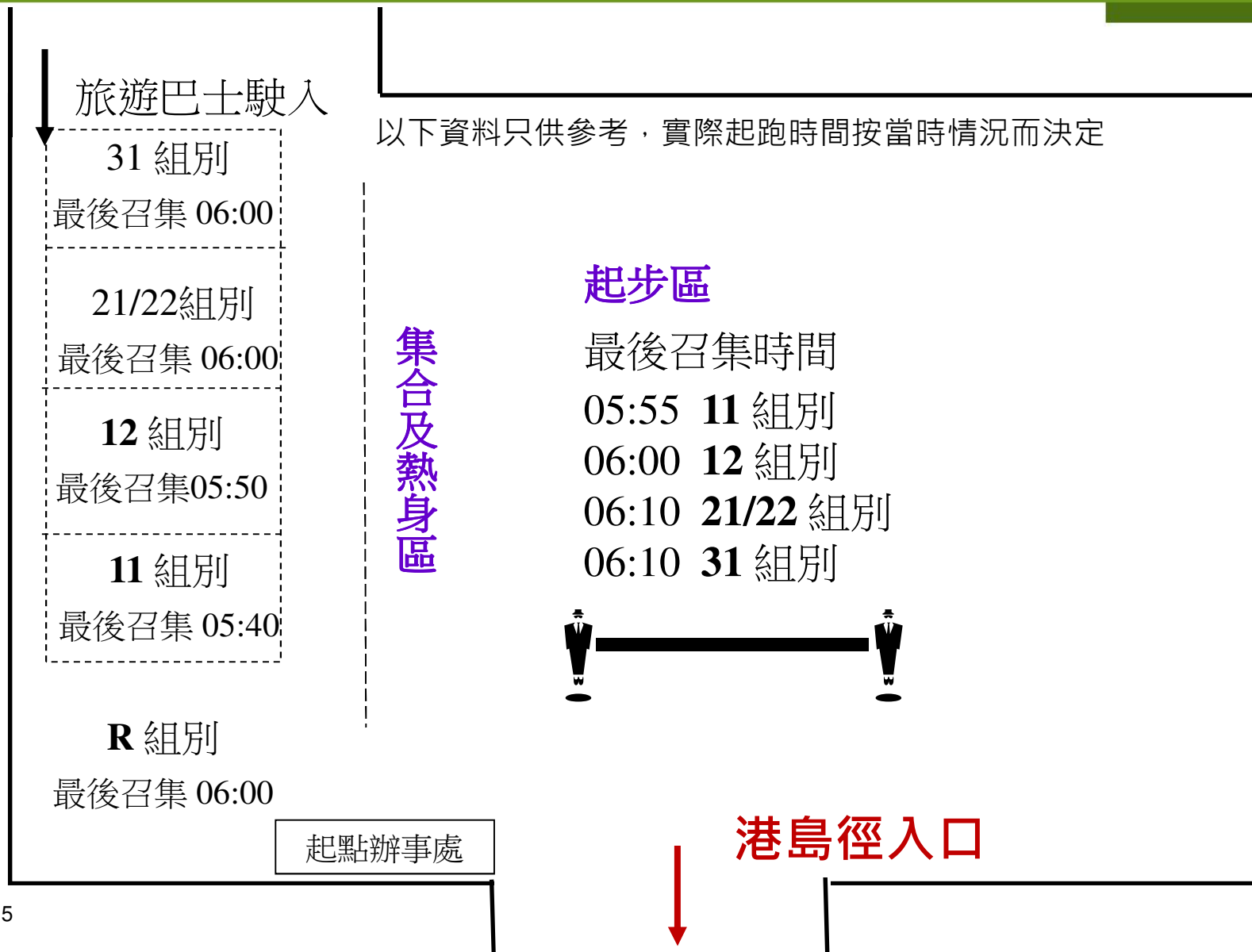


H015 選左邊樓梯入小路



為環保，救地球。此咭
可循環再用，請勿隨處
棄置，

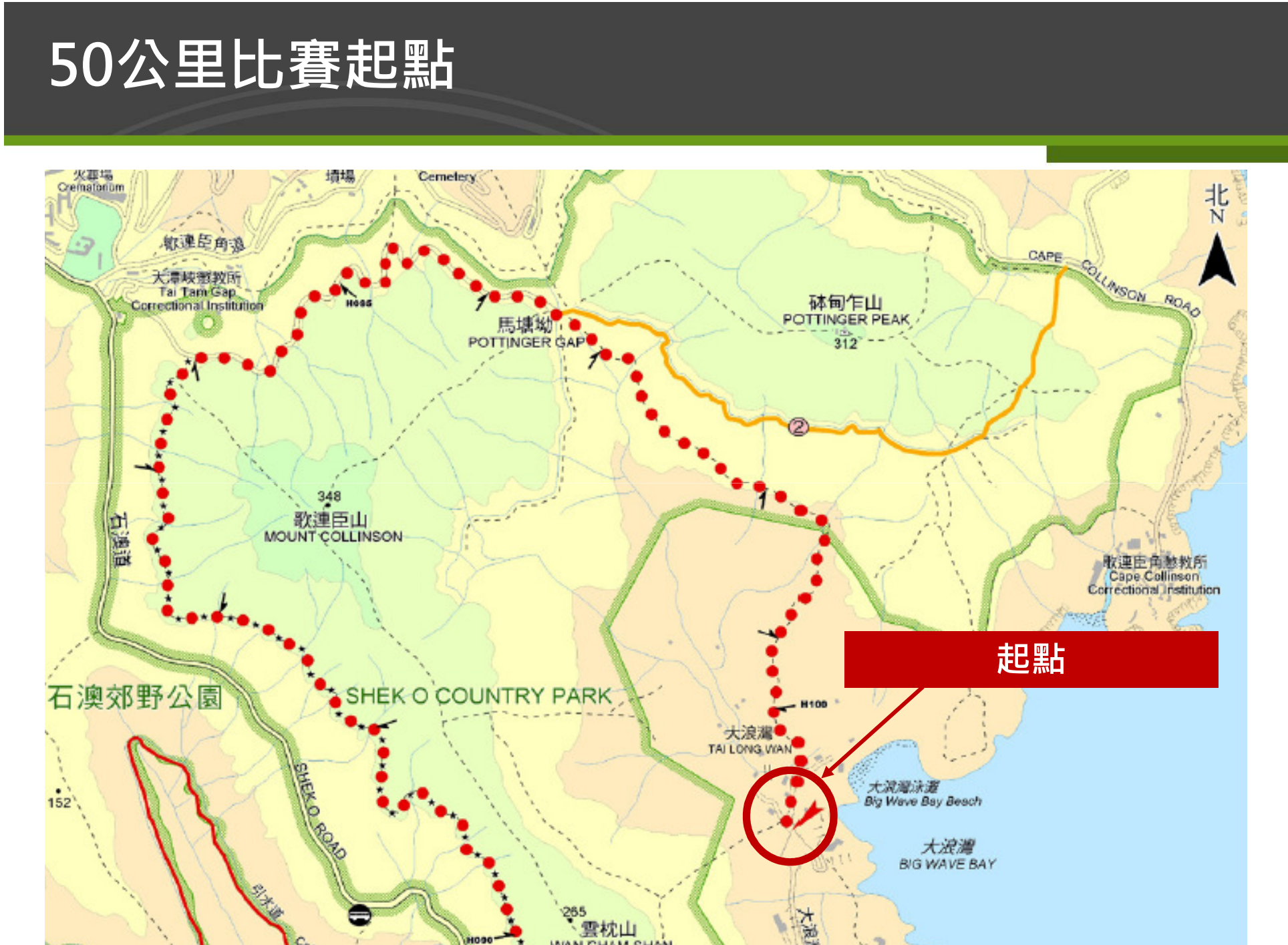
50公里比賽起點（大浪灣）平面圖



50公里比賽起點



50公里比賽起點



CP1 土地灣



CP1 土地灣





入



出



CP2 大潭道

CP2 大潭道



大潭水塘道



大潭上水塘

取消打卡及
紀錄時間



CP3 柏架山道(大風坳)

入



出



CP3 柏架山道(大風坳)



CP4 陽明山莊



出

入

CP4 陽明山莊





港島徑入口
(布力徑)

黃泥涌峽

黃泥涌峽



港島徑入口
(布力徑)

25公里比賽起點 (布力徑)



CP5 香港仔水塘道



CP5 香港仔水塘道



CP6 貝璐道

出



入



檢查站位置



CP6 貝璐道



檢查站位置

出

入

CP7 薄扶林水塘道



CP7 薄扶林水塘道





港島徑入口

薄扶林水塘道



西高山觀景台

檢查站位置

出

入

CP8 盧吉道

CP8 盧吉道



終點（山頂芬梨道）

出



終點



終點（山頂芬梨道）



裝備

- 適宜行走長路程及輕巧的行山鞋或運動鞋
- 避免穿新鞋
- 大會將於每檢查點提供食物/飲料
- 參加者應按本身需要自備食物及飲料
 - 以含高碳水化合物者為佳

裝備

- 為免迷路，應帶備**地圖**（香港島及鄰近島嶼郊區地圖）及**指南針**
- 帶備**手提電話**，以便聯絡。
- 活動期間**更換襪子**，有助防止起水泡
- 活動前一星期**修剪腳甲**
 - » 減低下山時腳趾受傷的機會

中暑

- 身體不能散熱便會中暑。中暑者皮膚會泛紅色並且乾燥
- 若中暑者仍有知覺，力求迅速降低體溫，送院治療
- 飲用適量的水及定時休息
- 量力而為
- 發覺呼吸不暢順，靠近路邊休息及回氣

受傷

- **急救人員駐站**

- 若不慎受傷或感到身體不適，請立即致電**2574 4296**與賽事中心聯絡
- 留意沿途的標距柱位置

- 發揮**守望相助**精神，加以援手，致電賽事中心

- 未了解受傷人士的傷勢及確實情況，切勿胡亂移動傷者或進行救傷

山火

- 請勿嘗試救火
- 保持鎮靜
- 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，應用部分衣物包裹外露的皮膚，儘量**逃進已燒過的地方**
- 請即致電**2574 4296**與賽事中心人員聯絡，通知就近檢查站的工作人員

充份休息

- 活動前一晚必須**充份休息**
- 出發前要**飽餐**
- 起步前及每次休息後，做足**熱身**運動
- 步行期間**多作小息**，每次休息時間不宜過長

愛護大自然，保持郊野清潔

- 亂拋垃圾者，**罰款港幣\$1,500**
- 切勿於山徑或檢查站遺下煙蒂或火種

保持郊野清潔

惡劣天氣

- 當天文台於下列時間發出右列警告，活動即告取消

– 50公里及25公里比賽組別

- 當日早上3時

– 非比賽組別

- 當日早上11時

- 3號或以上颱風信號
- 水浸
- 山泥傾瀉
- 黃色或以上暴雨警告
- 空氣質數健康指數或指數預報在10或以上

- 大會將透過網頁及短訊(SMS)通知隊長最新安排

- 顧及自身安全而決定是否參賽

起步安排

■ 50公里比賽

- 毅行組~ 領袖組 : 上午6時正 (同一時間出發)
- 毅行組~ 成員組 : 上午6時05分 (按時分組出發)
- 團體邀請賽 : 上午6時10分 (按時分組出發)
- 扶輪公開組 / VIP 組 : 上午6時15分 (同一時間出發)

■ 25公里比賽

- 毅行組~ 童軍組 : 上午10時正 (按時分組出發)
- 扶輪公開組 : 上午10時10分 (同一時間出發)
- 區際邀請賽 : 上午10時10分 (同一時間出發)

後備隊員及隊伍重組安排

- 如其中一名正選未能參賽，後備隊員可直接替代
- 比賽期間不得換人
- 帶備身份証，供賽事工作人員查閱。未能出示身份証，大會有權取消全隊資格
- 50公里成員組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

報到 及 檢查站登記

- 必須整隊(4人)報到
- 大會有權拒絕為遲到之賽員登記
- 不會安排更衣室
- 號碼布、路線指示卡及參賽組別證將在活動當日於報到處(大浪灣/鄧肇堅維多利亞官立中學)派發
- 比賽期間必須掛上號碼布及組別證(隊長)以作識別

報到 及 檢查站登記

- 50公里毅行組之領袖隊及成員隊（編號：**11 及 12**組）
 - 隊長配戴GPS追蹤器
 - 大會將全程追蹤隊伍
 - 通過檢查站時，請將參賽證上的QR Code 讓工作人員掃描，以記錄時間
 - 但某些檢查站或有特別要求，例如拍照或更換追蹤器等
- 其他組別
 - 參加者必須到各檢查站報到，請將參賽證上的QR Code 讓工作人員掃描，以記錄時間，時間以全隊4人到達為準
 - 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
- 比賽進度將定時上載至港島地域網站www.hkirscout.org.hk

膳食安排

50公里毅行組及50公里扶輪公開組

分站	地點						
起點	大浪灣	水	包裝飲品	蕉		迷你麵包	朱古力
CP1	土地灣	水					
CP2	大潭道	水					
CP3	柏架山道/大風坳	水		蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
CP4	渣甸山/陽明山莊	水		蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
CP5	灣仔峽/香港仔水塘道						朱古力
CP6	貝璐道	水		蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
CP7	薄扶林水塘道	水		蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
CP8	盧吉道	水		蕉	電解質飲品		朱古力
終點	山頂				電解質飲品		

區際邀請賽、25公里童軍毅行組及25公里扶輪公開組

分站	地點						
起點	鄧肇堅維多利亞官立中學	水		蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
CP5	灣仔峽/香港仔水塘道						朱古力
CP6	貝璐道	水		蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
CP7	薄扶林水塘道	水		蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
CP8	盧吉道	水		蕉	電解質飲品		朱古力
終點	山頂				電解質飲品		

比賽組別之隊號安排

- 隊號由4位數字組成
- 首數字1代表毅行組；2代表扶輪公開組
- 次數字代表分組代號，最後兩個數字是各隊伍在該組別之隊號次序



第18屆港島童軍毅行

15.3.2015

1328a

毅行25公里童軍組

參賽組別證



第18屆港島童軍毅行

毅行50公里領袖組

陳志光 麥浩傑

周達成 郭志興

1103

賽事中心

2574 4296

如要提出上訴，請於2015年3月15日下午
4時前以書面形式遞交大會副主席(賽事)。

毅行50公里領袖組

1103

各站開放及閉關時間

SP (H100)	開放：0530	CP 5 (H38)	開放：0925
大浪灣	關閉：0630	香港仔水塘道	關閉：1415
CP 1 (H85/84)	開放：0645	CP 6 (H26/25)	開放：1010
土地灣	關閉：0810	貝璐道	關閉：1550
CP 2 (H68)	開放：0720	CP 7 (H15/14)	開放：1050
大潭道	關閉：0940	薄扶林水塘道	關閉：1720
CP 3 (H60/59)	開放：0755	CP 8 (H7)	開放：1115
柏架山道	關閉：1050	盧吉道	關閉：1825
CP 4 (H52)	開放：0825	EP	開放：1130
渣甸山	關閉：1200	山頂	關閉：1915



1103

50公里

中途退出者須知

- 賽事全程**必須為整隊4人同行**。如有人中途退出，全隊便不能繼續旅程。
- **退出隊伍**須於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。
- 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。
- 在手提電話未能接收訊號情況下，請使用國際求救熱線112。

其他事項

- 未能於檢查站關閉前到達者，全隊不得繼續賽事
- 體現小隊精神，首尾之隊員不可超過15米
- 凡沒有到各指定檢查站報到及登記、沒有按照大會指定路線完成賽事，均會被取消資格
- 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，再交仲裁委員會議決。
- 所有賽果以仲裁委員會的最後判決為準，不得異議

山嶺童行

- 為響應總會青少年活動署「山嶺童行」計劃，本年港島童軍毅行各個完成50公里項目的參加者，將會自動獲發「山嶺童行」——龍脊及柏架山之紀念鐵章乙枚。



- 詳情請瀏覽——

<http://prog.scouting.org.hk/gohiking>



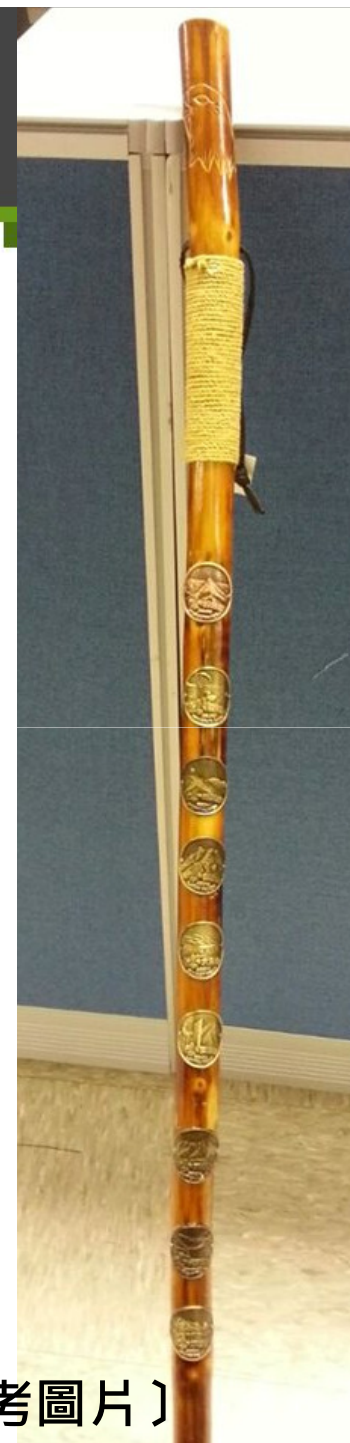
山嶺童行 x 港島毅行

- 大會將安排工作人員在指定地點為各參賽者拍照，並上傳到大會及山嶺童行Facebook內；
- 另外，大會將製作精美紀念鐵章給予各毅行組之參加者，以茲紀念。



毅行組 50km (領袖 / 成員)

- 本年度毅行組 — **50公里領袖組**及**50公里成員組**之冠軍隊伍，每名出賽隊員將獲贈精美木製手杖乙枝；配合山嶺童行及大會之紀念鐵章，極具珍藏價值及意義！



中途退出者須知

香港童軍總會~港島地域
港島童軍毅行

中途退出者須知

請閣下於返回市區時，致電賽事中心，並說出閣下之編號及姓名，以確保閣下之安全。

賽事中心電話: 2574 4296



答問時間

- 主辦單位有權隨時修訂活動條款及細則規定，所有更新將在大會網站公佈，恕不另行通知
- 港島地域網站www.hkirscout.org.hk

Facebook

- <https://www.facebook.com/ISTW2016>

