



港島童軍毅行暨活力行

2012

賽前集會

2012年2月21日 (星期二)

主辦機構：



協辦及受惠機構：



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克苦精神。

- 2001年世界衛生組織報告指出，全球約四分之一人患上不同程度的情緒病，抑鬱症更是近年情緒病中的頭號殺手。有見及此，「心晴行動慈善基金」於2004年初成立，為香港註冊非牟利慈善團體。本會服務宗旨為向社會各階層推廣情緒健康，讓大眾認識情緒病。成立以來已推行多項社會服務，包括全港首個推廣情緒健康的綜合性電視節目、資訊及轉介熱線、公眾情緒健康教育、專業面談輔導服務、商場推廣及巡迴全港18區之校園計劃-情緒睇真D等，期望喚起社會大眾對情緒病的關注。

協辦及受惠機構

- 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、上百條散佈山區的村落。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
 - 自2004年，參與達3／5／7／10／13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：2012年3月11日(星期日)
- 路線：港島徑50公里 (大浪灣→山頂)
- 時限：須於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**
 - 出發：6:00am
 - 頒獎：4:30pm @ 山頂廣場



25公里活動簡介

- 日期：2012年3月11日(星期日)
- 路線：港島徑25公里
(黃泥涌峽布力徑→山頂)
- 時限：須於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)
- 出發：10:00am
- 頒獎：4:30pm @山頂廣場



鄧肇堅維多利亞官立中學



25公里集合點

路線圖

參考地圖 MAP



港島徑標距柱



港島徑標誌



指示牌



香港仔水塘
ABERDEEN RESERVOIRS
1 公里
km 1/2 小时
hr

湾仔峡
WAN CHAI GAP
1.2 公里
km 1/2 小时
hr

ELBICKS
1.2 公里
km 1/2 小时
hr

指示牌

路線指示咁



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

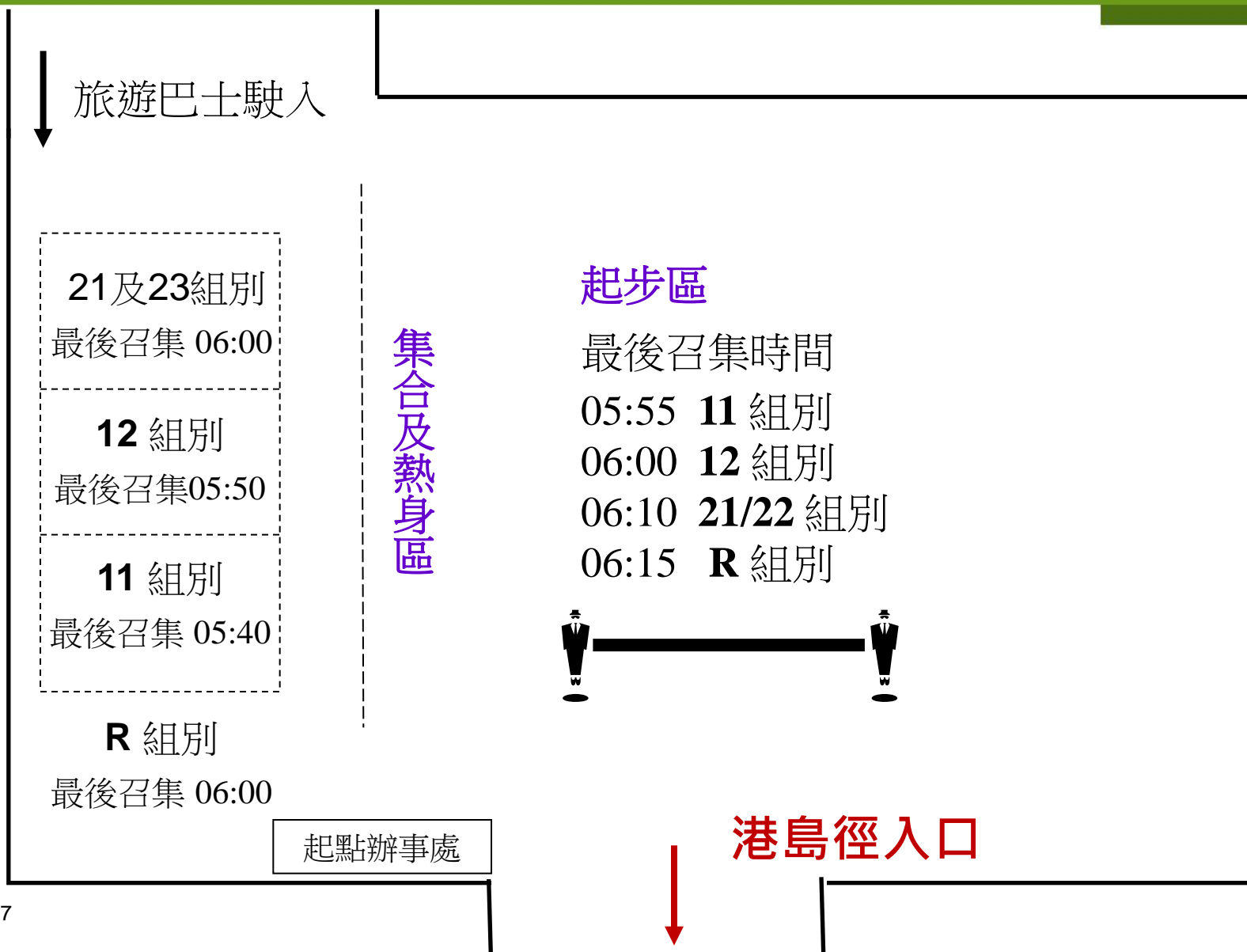


為環保，救地球。此咁可循環再用，請勿隨處棄置，

50公里比賽起點



50公里比賽起點（大浪灣）平面圖



50公里比賽起點



CP1 土地灣

出



入



CP1 土地灣



入



出



CP2 大潭道

CP2 大潭道



大潭水塘道



大潭上水塘

取消打咭及
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



檢查站位置

出

入

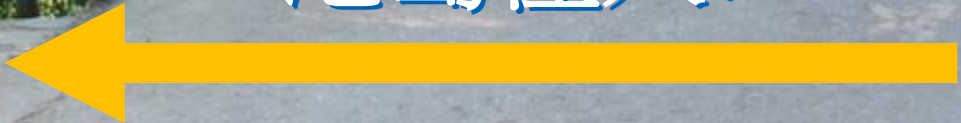
CP7 薄扶林水塘道

CP7 薄扶林水塘道





港島徑入口



薄扶林水塘道



出



入



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

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

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

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
- 空氣污染指數或指數預報在201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）
- 心晴組：上午6時10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）
- 心晴組：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）
- 心晴行動：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、路線指示咭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

- 毅行組50公里領袖組（編號：1 1 組）
 - 隊長配帶GPS追蹤器
 - 大會將全程追蹤隊伍
 - 通過檢查站時，**不需停下**打咭及登記
 - 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，並出示組別證讓大會人員登記到達時間，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公里心晴組

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

區際接力邀請賽及25公里童軍組

分站	地點							
起點	鄧肇堅維多利亞官立中學	水			蕉	寶礦力		
CP5	灣仔峽/香港仔水塘道							
CP6	貝璐道	水			蕉	寶礦力	迷你麵包	朱古力
CP7	薄扶林水塘道				蕉	寶礦力	迷你麵包	
CP8	盧吉道	水			蕉			
終點	山頂	以上資料只供參考，最新詳情請參看網上最新資料						

比賽組別之新隊號安排

- 隊號由4位數字組成
- 首數字1代表毅行組；2代表心晴組
- 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



港島童軍毅行 2012
11.3.2012

1101a

毅行 50 公里領袖組

參賽組別證



港島童軍毅行
暨活力行2011
毅行25公里童軍組

張誠顯 何...
陸兆鏗

1317

賽事中心	2574 4296
------	-----------

如要提出上訴，請於2011年3月16日下午
4時前以書面形式遞交大會主席。

毅行25公里童軍組 **1317**

起點 - H50/49 黃泥涌峽 布力徑	1000 - 1015 6 公里	
CP5 - H38 香港仔水塘道 (接力點)	1045 - 1145 6.5 公里	
CP6 - H26/25 貝璐道 (接力點)	1130 - 1325 5.5 公里	
CP7 - H15/14 薄扶林水塘道 (接力點)	1210 - 1450 4.0 公里	
CP8 - H7 盧吉道	1240 - 1550 3.0 公里	
終點 - H0 山頂	1300 - 1635	

25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。

中途退出者須知

香港童軍總會～港島地域
港島地域毅行

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

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



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