

# 港島童軍毅行暨活力行

# 2011

## 賽前集會

2011年2月24日 (星期四)

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，共有150名童軍參加。現已成為港島地域的週年大型活動。
- 由2000年直至現在，每年香港海港扶輪社均會贊助港島童軍毅行活動。在此特別鳴謝青少年活動小組委員會主席鄧子頤先生所作出的貢獻。
- 2011年，我們的參加人數繼續增長。



# 活動目的

- 目的為提倡童軍成員參與遠足活動，並加強各支部間之聯繫。
- 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。

# 活動目的

- 香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。除了香港防癌會賽馬會癌症康復中心為癌症病人提供一站式的醫護及康復服務外，更不斷透過各項癌症教育活動、研究和制定防癌指引等提升對癌症的認識。更為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。

# 活動目的

- 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。一如以往，本年大會設有以下獎勵，並於當日山頂廣場舉行的頒獎典禮中頒發：
  - 50公里領袖組（毅行組）：第1至第5名
  - 25公里童軍組（毅行組）：第1至第5名
- 以上每名隊員可獲刻有名次之掛頸獎牌乙枚。

# 活動獎勵

- 為鼓勵更多童軍成員能體驗毅行者之樂趣，由2004年起，凡過往曾參與港島童軍毅行累積達3次、5次、7次、10次及13次（無須連續參與），並於指定時間內完成，均分別於下一年度獲頒贈嘉許紀念盾乙座。
- 凡行畢全程之參加者均獲贈證書乙張，該證書可於活動後兩星期自行到香港童軍總會港島地域辦事處領取。

# 參加人數

	<u>2009年</u>	<u>2010年</u>	<u>2011年</u>
■ 比賽組別	444人	428人	<b>564人</b>
■ 非比賽組別	1,718人	1,437人	<b>1,466人</b>
■ 工作人員	300人	300人	<b>300人</b>
■ 總參加人數	<b>2,462人</b>	<b>2,165人</b>	<b>2,330人</b>



# 路線圖

## 參考地圖 MAP



# 50公里活動簡介

- 日期：2011年3月13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
- 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)
- 開車：5:00am
- 報到：5:30am(大浪灣)
- 出發：6:00am
- 頒獎：4:30pm (山頂)



# 25公里活動簡介

- 日期：2011年3月13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：

童軍組別	—	9:00am	鄧肇堅維多利亞官立中學
香港防癌會	—	10:00am	鄧肇堅維多利亞官立中學
- 頒獎：4:30pm (山頂廣場)



# 鄧肇堅維多利亞官立中學



# 鄧肇堅維多利亞官立中學



# 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 小時  
hr

灣仔峽  
WAN CHAI GAP

1.2 km

ELK CREEK  
1.5 km

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

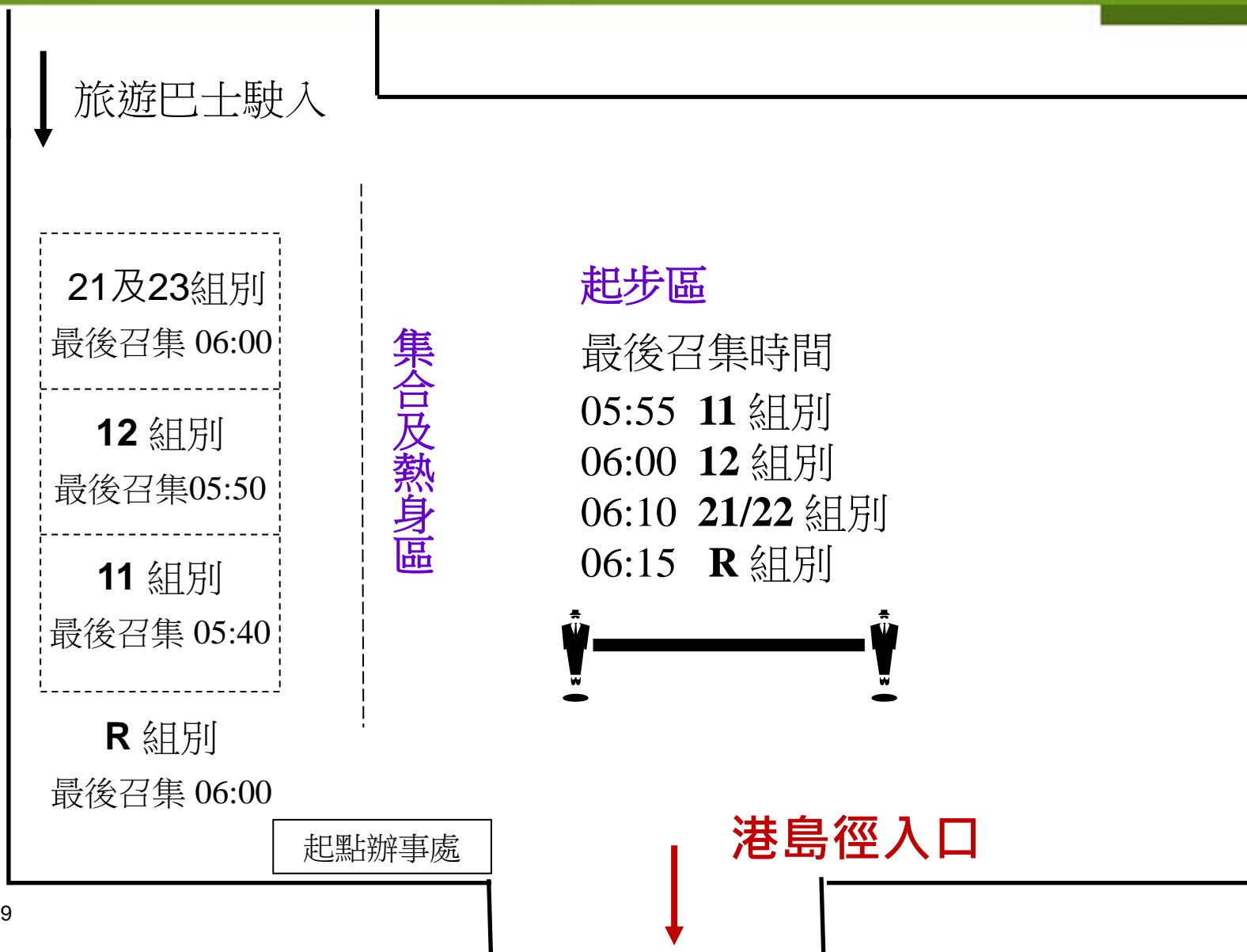


為環保，救地球。此咁可循環再用，請勿隨處棄置，

# 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

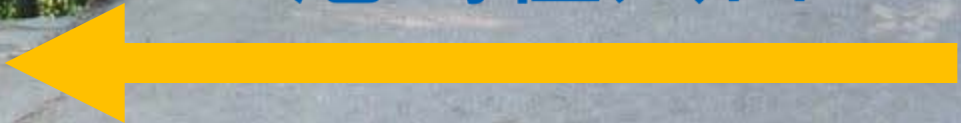
CP7 薄扶林水塘道

# CP7 薄扶林水塘道



貝瑞道 PEEL RISE  
山頂 THE PEAK  
STATION VIA LIGHT RAIL

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

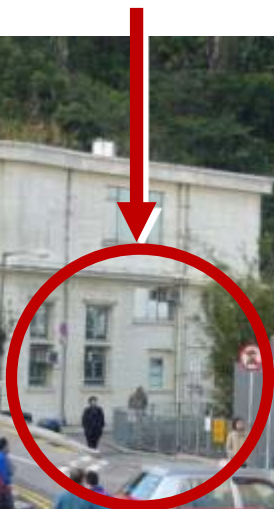
CP8 盧吉道

# CP8 盧吉道



# 終點 ( 山頂芬梨道 )

出



終點



# 終點（山頂芬梨道）



# 裝備

- 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。為避免腳部因未能適應新鞋而出現水泡，應在練習時先試穿新鞋。
- 大會將於每檢查點提供食物/飲料，參加者亦應按本身需要自備食物及飲料，食物以含高碳水化合物者為佳。

# 裝備

- 為免迷路，參加者應帶備詳細的地圖（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。
- 在活動期間經常更換襪子，有助防止起水泡。
- 應於活動前一星期修剪腳甲，以減低下山時腳趾受傷的機會。

# 充份休息

- 活動前一晚必須有充份休息，出發前要吃一頓豐富而有營養的飽餐，以提供體力應付持久步行，減少受傷的機會。
- 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。步行期間請多作小息，每次休息時間不宜過長，否則會令痠軟的肌肉硬化。



# 中暑

- 人體溫度過高(例如上升至攝氏40度)，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，可將中暑者置於陰涼地方以半坐姿坐下，雙足平放，除去過多衣物，然後用冷水澆頭及身體，力求迅速降低體溫，並須送院治療。
- 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。如發覺呼吸不暢順，請靠近路邊休息及回氣。

# 受傷

- 活動當日將有急救人員駐站。若參加者不慎受傷或感到身體不適，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。
- 參加者應發揮守望相助精神，如在途中發現參加者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進行救傷。

# 山火

- 遇上山火，請勿嘗試救火，並應保持鎮靜，儘可能不要往山上走，切勿走進植物叢生的地方。如遇上危急情況，又前無去路，應用部分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。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。參加者切勿吸煙或隨處生火。

# 愛護大自然，保持郊野清潔

- 漁農自然護理處已在港島徑上設置垃圾桶，參加者切勿棄置垃圾於路旁，請保持郊野清潔。
- 切勿於山徑或檢查站遺下煙蒂或火種。
- 亂拋垃圾者，將被**罰款港幣\$1,500**。

# 惡劣天氣

- 當天文台於下列時間懸掛3號或以上颱風訊號，或水浸、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，活動將取消或另行通知。若天氣惡劣，參加者應顧及自身安全而決定是否出席。
- **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10時30分**
- **大會將透過短訊(SMS)通知隊長最新之安排**

# 起步安排

## ■ 50公里比賽

- 毅行組別領袖組：上午6時正（同一時間出發）
- 毅行組別成員組：上午6時05分（按時分2組出發）
- 活力組別：上午6時10分（同一時間出發）

## ■ 25公里比賽

- 區際邀請賽：上午10時正（按時分組出發）
- 毅行組別童軍組：上午10時（按時分組出發）
- 活力組別：上午11時正（按時分組出發）
- 香港防癌會組別：上午11時正（同一時間出發）

# 後備隊員及隊伍重組安排

- 如果正選的其中一人因事或病未能參加比賽，該隊的后備隊員可直接替代缺席的隊員。
- 重組後的隊伍，其成員組合在整個比賽途中不得換人。后備隊員須帶備身份証，以供賽事工作人員查閱。如后備隊員未能出示身份証，賽事工作人員有權取消該隊資格。
- 新的組合必須符合50公里成員組的規定，即是該隊伍**必須由最少一名童軍及最少一名深資童軍或樂行童軍所組成**。
- 參賽隊伍增設后備一名，大會不會提供隊伍重組服務。

# 其他事項

- 大會並沒有安排更衣室供各參加者使用。
- 號碼布、路線指示咭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，參加者須在比賽其間掛上號碼布及組別證(隊長)以作識別。
- 大會有權拒絕為遲到之參加者登記及取消其參加資格，報到時必須為一整個小隊共4人。



# 其他事項

- 參加者必須到各檢查站報到，並出示組別證取得大會印章及登記到達時間，時間以全隊4人到達為標準。
- 大會將定時將比賽進度上載至港島地域網站內(網址 [www.hkirscout.org](http://www.hkirscout.org))。
- 參賽隊伍人數全程必須為4人同行，如有人中途退出，全隊便不能繼續旅程。

# 其他事項

- 如參加者未能於檢查站關閉時間前到達，大會將拒絕讓該參賽隊伍繼續前行，其比賽資格亦會被取消。
- 為體現小隊精神，首尾之隊員不可超過15米距離。
- 凡沒有到各指定檢查站報到及取得大會蓋印、沒有按照大會指定之路線完成路程，均會被取消比賽資格。
- 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，向大會比賽組別副主席書面提出上訴，再交仲裁委員會處理。所有賽果將以仲裁委員會的最後判決為準，參加者不得異議。

# 其他事項

- **退出隊伍**須於最近之檢查站報到或知會步行支援人員及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。
- 主辦單位有權隨時修訂或更改本活動條款及細則規定，其所有更新、修改之規定將公佈在本網站上，恕不另行通知。

# 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**



港島童軍毅行  
暨活力行2011  
13.3.2011

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 何璟竣

傅政民 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

# 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代表活力組。
- 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。

# 膳食安排

## 50公里毅街組及50公里活力組

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							





# 答問時間