

港島童軍毅行

暨

活力行 2011

參加者手冊

(13.3.2011)



目 錄

活動簡介	3
活動詳情及參加者須知	4
50 公里 3, 5, 7, 10, 13 年參賽者得獎名單	9
檢查站	10
支援站	11
比賽路線圖及起點位置 - 毅行組及公開組	12
山頂頒獎典禮場地圖	13
非比賽組參加者須知	14
大會通訊資料	21
鳴謝	22
主辦、協辦及受惠機構	23

活動簡介

「港島童軍毅行」始於 1998 年，目的為提倡童軍成員參與遠足活動，加強各童軍支部間之聯繫，並鍛煉堅毅和刻苦精神。由 2000 年起香港海港扶輪社贊助此活動，而自 2007 年起，香港童軍總會港島地域及香港海港扶輪社邀請香港防癌會協辦「活力行」，為香港防癌會籌募經費。

本年度將於 2011 年 3 月 13 日（星期日）舉行。2010 年度香港小姐將出席當日下午 1 時 15 分假港島南區置富花園泳池頂部舉行的開步禮，頒獎典禮亦於同日下午 4 時 30 分假山頂道花園舉行，主禮嘉賓包括社會福利署署長聶德權太平紳士及醫院管理局行政總裁梁栢賢醫生。

香港童軍總會港島地域致力青少年的教育工作。透過富挑戰性和有進度性的訓練和活動，促進青少年德、智、體、群、美五育的發展，造福社會。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，防癌會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，為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。防癌會的專業義工團隊更定期進行家居探訪及舉辦康樂活動，為癌症病人送上愛心和關懷。香港海港扶輪社近年則一直致力貴州省等貧窮地區的扶貧工作，並承諾於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。

「港島童軍毅行暨活力行 2011」集合了三個歷史悠久的社會服務機構的力量，除了幫助有需要的癌症病患者及山區兒童外，更能夠透過是次活動促進大眾的身心健康，實為一項極有意義的籌款活動。

活動詳情及參加者須知

(毅行組、活力組及區際邀請賽)

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)	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) 活力組(其他地域/制服團體)及香港防癌會	毅行組(童軍組)、及活力組(其他地域/制服團體)	區際邀請賽	香港防癌會
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	鄧肇堅維多利亞官立中學 上午9時正	鄧肇堅維多利亞官立中學 上午9時正	鄧肇堅維多利亞官立中學 上午10時正
開車：	上午5時正	上午9時30分	上午9時30分	上午10時30分
報到：	上午5時30分(大浪灣)	上午9時正	上午9時正	上午10時正
起步：	上午6時正	上午10時正	上午10時正	上午11時正
頒獎：	下午4時30分(山頂)			

獎項

- 設冠、亞、季軍獎；得獎隊伍每人獲獎盃乙座。
- 為肯定更多參加者努力的成果，除冠、亞及季軍外，大會特別增設以下獎勵，並於當日山頂廣場舉行的頒獎典禮中頒發，各毅行組之第4及第5名得獎隊伍，每人可獲刻有名次之掛頸獎牌。
- 凡過往曾參與港島童軍毅行活動累積達3、5、7、10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。
- 獲獎隊伍將獲掛上「獲獎通知咭」，並於下午四時前到達「得獎者區等候」，屆時將獲派發大會紀念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。
- 所有獲獎隊伍均須在領獎前登記及依指定時間到達領獎等候區，否則大會有關取消該隊的領獎資格，其排名位置則由下一隊補上。

活動詳情及參加者須知

香港防癌會獎項：

- 最快完成隊伍 - 冠、亞、季軍獎 (50KM)
- 最快完成隊伍 - 冠、亞、季軍獎 (25KM)
- 最高籌款額 (個人)
- 最高籌款額 (團體)
- 最多人數隊伍

證書

- 凡行畢全程之參加者均獲贈證書乙張，並可於活動後兩星期自行到香港童軍總會 11 樓 1111 室，港島地域辦事處領取。

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。
- 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。大會亦會提一份路線指示咭，以備不時之需。路線指示咭會在比賽當日派發。
- 如有需要，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。

膳食安排

- 大會將安排支裝水、麵包、香蕉供各參加者補充體力。

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。步行期間請多作小休，每次休息時間不宜過長，否則會令疲軟的肌肉硬化。

流感

- 近期為流感高峯，參加者如發覺身體不適、發燒等，請不要出席活動。

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勢坐下，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。

活動詳情及參加者須知

受傷

- 活動當日將有急救人員駐守各檢查站。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，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 **\$1,500.00**。

天氣惡劣

- 若活動當日早上 **3 時** 或以後時間（毅行組、活力組及區際邀請賽，包括 **50 公里及 25 公里**）/**10 時**（非比賽組別）天文台懸掛 3 號或以上颱風訊號，或雷暴、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。

賽道及路線指示咭

- 由 2011 年開始，將取消 CP3 大潭上水塘的檢查站，在原有檢查站位置將設立指示牌指示參加者方向，並有工作人員作抽樣拍照。而原來的 CP4 大風坳將改為 CP3、CP5 陽明山莊改為 CP4，如此類推。
- 路線指示咭會連同號碼布及參賽証在比賽當日一同派發。指示咭供參加者在港島徑各主要分岔路上提供方向指示之用。
- 當賽事完結後，請帶走指示咭，不要隨處棄置。

活動詳情及參加者須知

其他事項

- 大會並沒有安排更衣室供各參加者使用。
- 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，報到時必須為一整小隊共 4 人。
- 如果正選的其中一人因事或病未能參加比賽，該隊可以後備隊員替換。所有需要以後備隊員作賽的隊伍。其成員組合在整個比賽途中不得換人。所有隊員及所有後備隊員須帶備身份証，以供賽事工作人員查閱。如後備隊員未能出示身份証，賽事工作人員有權取消該隊比賽資格。如 50 公里童軍組有成員未能參加比賽，可以後備成員替換，惟新的組合必須符合 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。
- 參賽隊伍人數全程必須為 4 人同行，如中途有人退出，全隊便不能繼續旅程。
- 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。
- 為體現出小隊精神，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 時前以書面提出上訴，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。
- 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。
- 詳情請瀏覽港島地域網址 <http://www.hkirscout.org>

活動詳情及參加者須知

鄧肇堅維多利亞官立中學地圖



50 公里 3, 5, 7, 10, 13 年參賽者得獎名單

領袖組

姓名	旅別	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	Award
余灝賢	港島第7旅	1	1	1											3
陳振球	璧峰第6旅	1		1	1										3
黃立賢	璧峰第6旅	1		1	1										3
鄭俊豪	港島第35旅	1		1		1									3
杜家偉	港島第35旅	1			1	1		1	1						5

成員組

姓名	旅別	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	Award
何志立	東九龍第223旅	1	1	1											3
李顯龍	東九龍第223旅	1	1	1											3
陳冠達	東九龍第223旅	1	1	1											3
陳嘉聰	港島第1614旅	1	1	1											3
陶玉山	港島第1旅	1					1		1						3
黃學邦	港島第17旅	1					1	1							3
潘蔣傑	東九龍第223旅	1	1	1											3
鄧駿騏	港島第236旅	1	1	1											3
黃振遠	港島第236旅	1	1	1	1	1									5

檢查站

各檢查站開放及關閉時間

分站	路線		距離	累積 距離	50公里比賽		25公里區際邀請賽		25公里比賽		25公里防癌會	
	由	至			開放時間	關閉時間	開放時間	關閉時間	開放時間	關閉時間	開放時間	關閉時間
起點	Tai Long Wan 大浪灣	To Tei Wan 土地灣 Shek O Road 石澳道	8.0 km	0.0 km	6:00 AM 出發	6:30 AM						
檢查站1	To Tei Wan 土地灣 Shek O Road 石澳道	Tai Tam Road 大潭道	8.0 km	8.0 km	6:45 AM	8:10 AM						
檢查站2	Tai Tam Road 大潭道	Tai Tam Upper Reservoir 大潭上水塘	4.5 km	16.0 km	7:20 AM	9:40 AM						
檢查站3	Mount Parker Rd. 柏架山道 Quarry Gap 大風坳	Jardine's Lookout 渣甸山 HK Parkview 陽明山莊	3.5 km	20.5 km	7:55 AM	10:50 AM						
檢查站4	Jardine's Lookout 渣甸山 HK Parkview 陽明山莊	Wan Chai Gap 灣仔峽 Aberdeen Res. Rd. 香港仔水塘道	7.0 km	24.0 km	8:25 AM	12:00 PM	10:00 AM 出發 Black's Link, Wong Nai Chung Gap 黃泥涌峽布力徑 6.0 km	10:15 AM	10:15 AM 出發 Black's Link, Wong Nai Chung Gap 黃泥涌峽布力徑 6.0 km	10:45 AM	11:00 AM 出發 Black's Link, Wong Nai Chung Gap 黃泥涌峽布力徑 6.0 km	
檢查站5	Wan Chai Gap 灣仔峽 Aberdeen Res. Rd. 香港仔水塘道	Peel Rise 貝聶道	6.5 km	31.0 km	9:25 AM	2:15 PM	10:45 AM (預計到達時間) 8.0 km/hr	11:45 AM (預計到達時間) 4.0 km/hr	11:00 AM (預計到達時間) 8.0 km/hr	12:15 PM (預計到達時間) 4.0 km/hr	11:45 AM (預計到達時間) 8.0 km/hr	12:45 PM (預計到達時間) 4.0 km/hr
檢查站6	Peel Rise 貝聶道	Pok Fu Lam Reservoir Road 薄扶林水塘道	5.5 km	37.5 km	10:10 AM	3:50 PM	11:30 AM (預計到達時間) 8 km/h	1:25 PM (預計到達時間) 4 km/h	11:45 AM (預計到達時間) 8 km/h	1:55 PM (預計到達時間) 4 km/h	12:30 PM (預計到達時間) 8 km/h	2:25 PM (預計到達時間) 4 km/h
檢查站7	Pok Fu Lam Reservoir Road 薄扶林水塘道	Lugard Road 盧吉道	4.3 km	43.0 km	10:50 AM	5:20 PM	12:10 PM (預計到達時間) 8 km/h	2:50 PM (預計到達時間) 4 km/h	12:25 PM (預計到達時間) 8 km/h	3:20 PM (預計到達時間) 4 km/h	1:10 PM (預計到達時間) 8 km/h	3:50 PM (預計到達時間) 4 km/h
檢查站8	Lugard Road 盧吉道	Peak 山頂	2.7 km	47.3 km	11:15 AM	6:25 PM	12:35 PM (預計到達時間) 8 km/h	3:45 PM (預計到達時間) 4 km/h	12:50 PM (預計到達時間) 8 km/h	4:15 PM (預計到達時間) 4 km/h	1:35 PM (預計到達時間) 8 km/h	4:45 PM (預計到達時間) 4 km/h
檢查站9 終點	The Peak 山頂			50.0 km	11:30 AM	7:15 PM 直至比賽結束	1:00 PM (預計到達時間) 8 km/h	4:40 PM (預計到達時間) 4 km/h	1:15 PM (預計到達時間) 8 km/h	5:10 PM (預計到達時間) 4 km/h	2:00 PM (預計到達時間) 8 km/h	5:40 PM (預計到達時間) 4 km/h

支援站

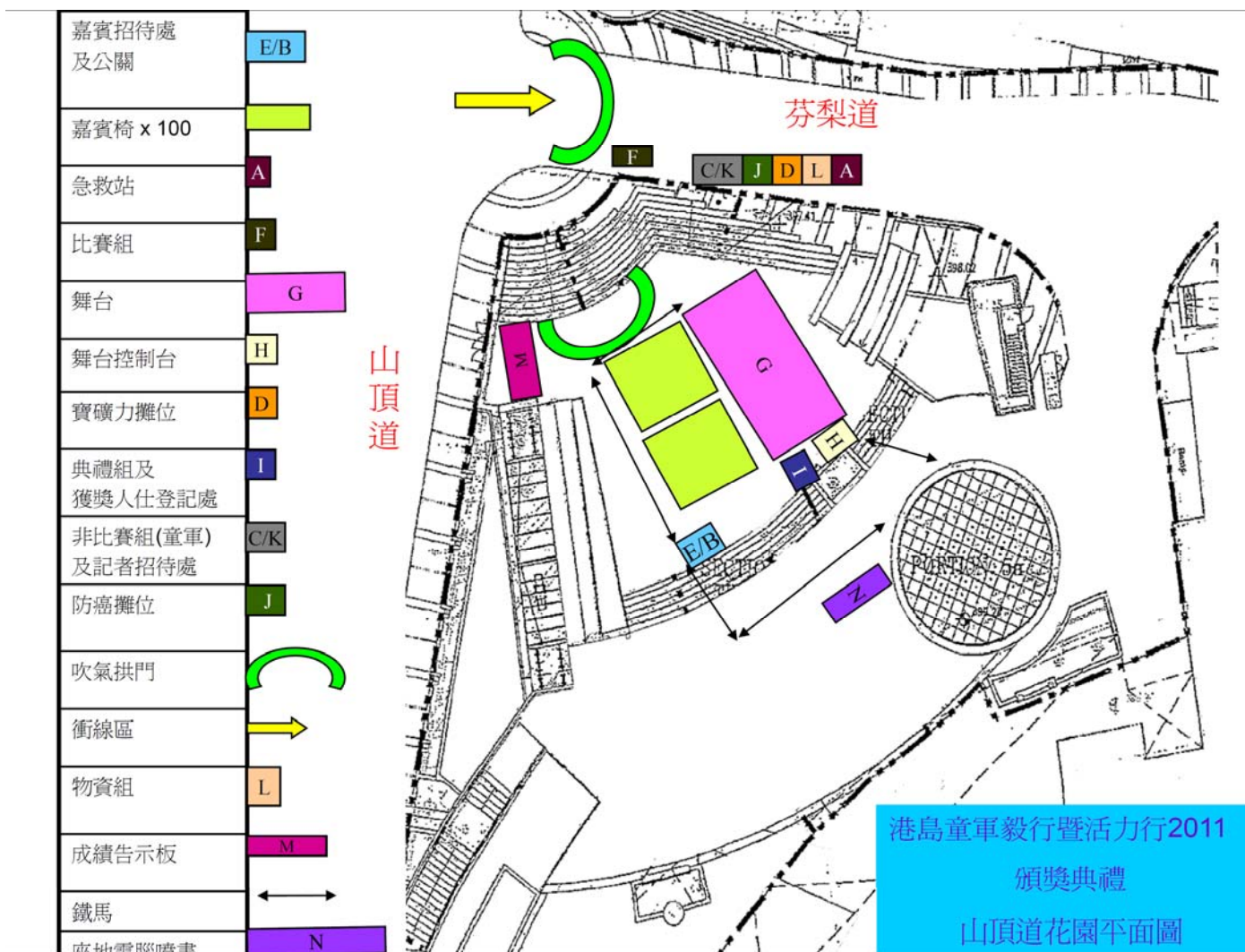
分站	地點	補給品	開放時間	關閉時間
起點	大浪灣	B, C, D, G	0600	0630
CP1	土地灣	A	0645	0810
CP2	大潭道	A	0720	0940
CP3	大潭上水塘		0740	1015
CP4	柏架山道/大風坳	A, D, E, F, G	0755	1050
CP5	渣甸山/陽明山莊	A, D, E, F, G	0825	1200
CP6	灣仔峽/香港仔水塘 道		0925	1415
CP7	貝璐道	A, D, E, F, G	1010	1550
CP8	薄扶林水塘道	A, D, E, F	1050	1720
CP9	盧吉道	A, D, E	1115	1825
終點	山頂	D	1130	1915

A = 水 B = 包裝飲品 C = 麵包 D = 香蕉 E = 寶礦力 F = 迷你麵包
G = 朱古力

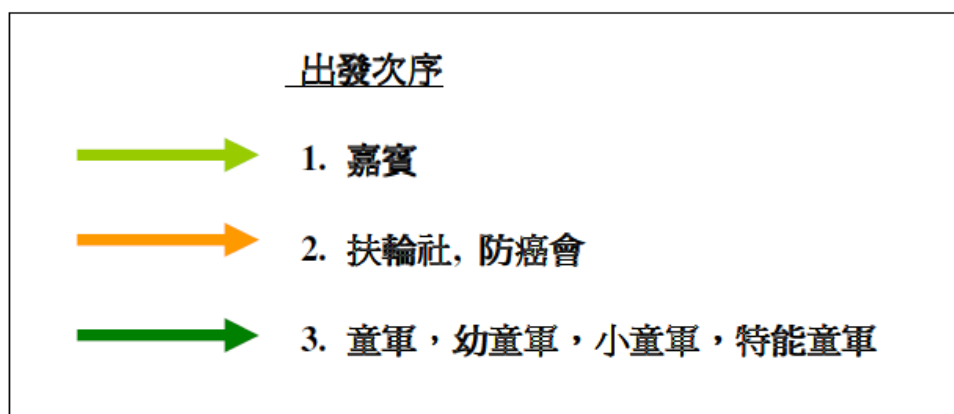
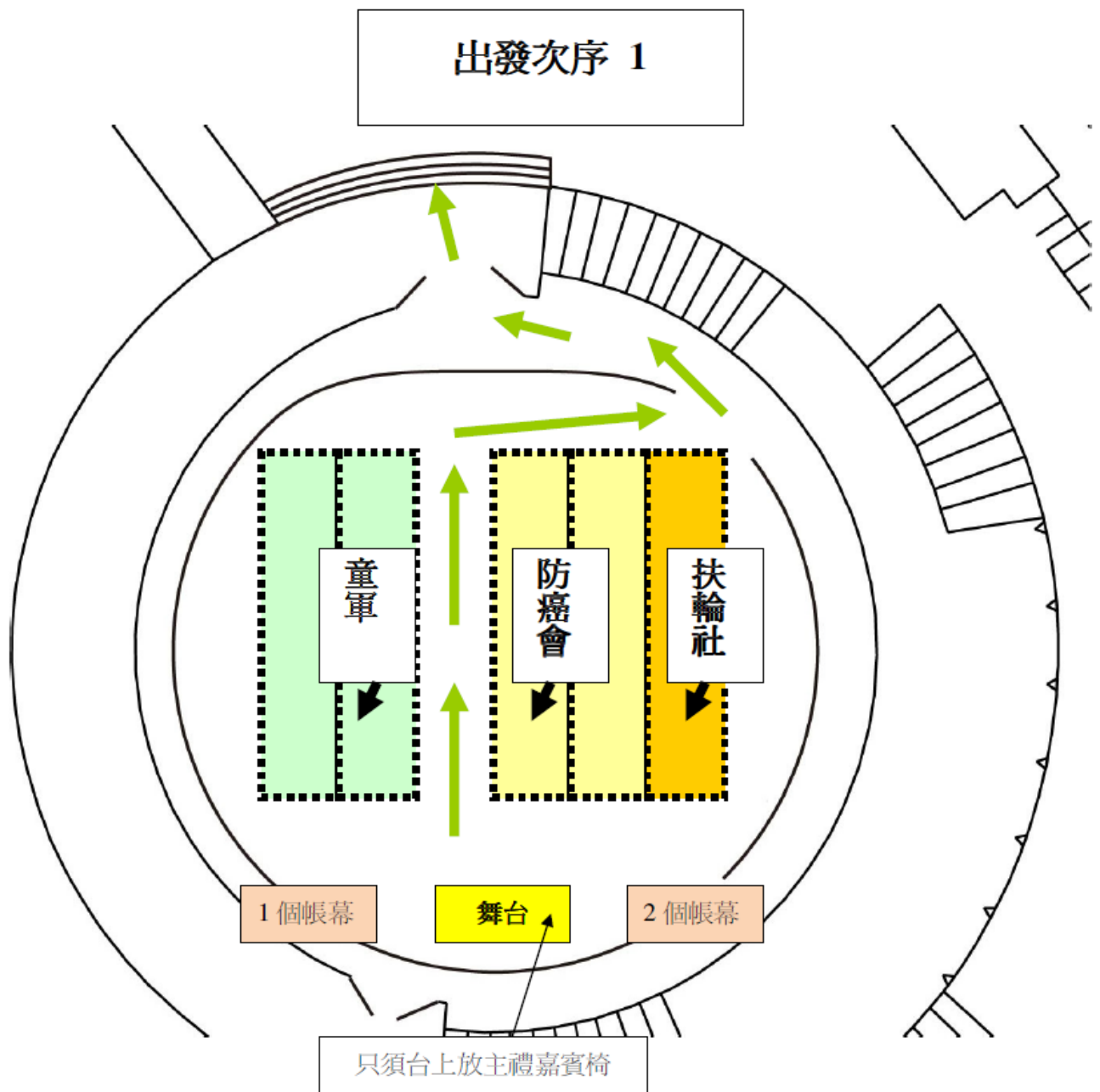
比賽路線圖及起點位置 - 毅行組及公開組



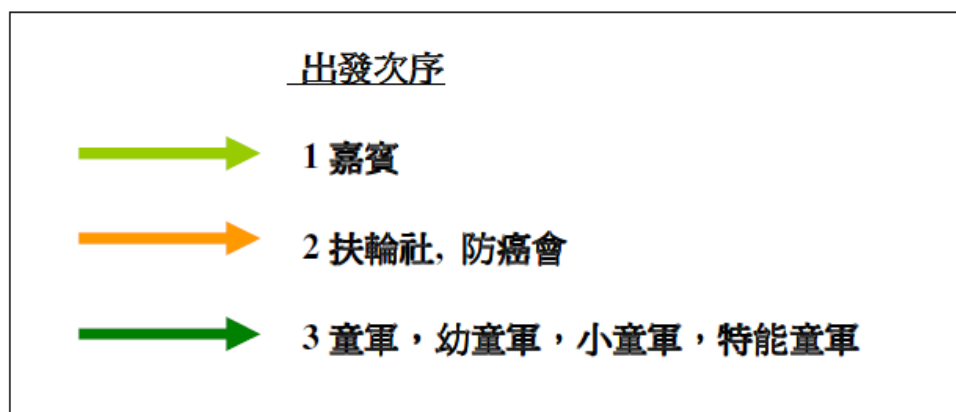
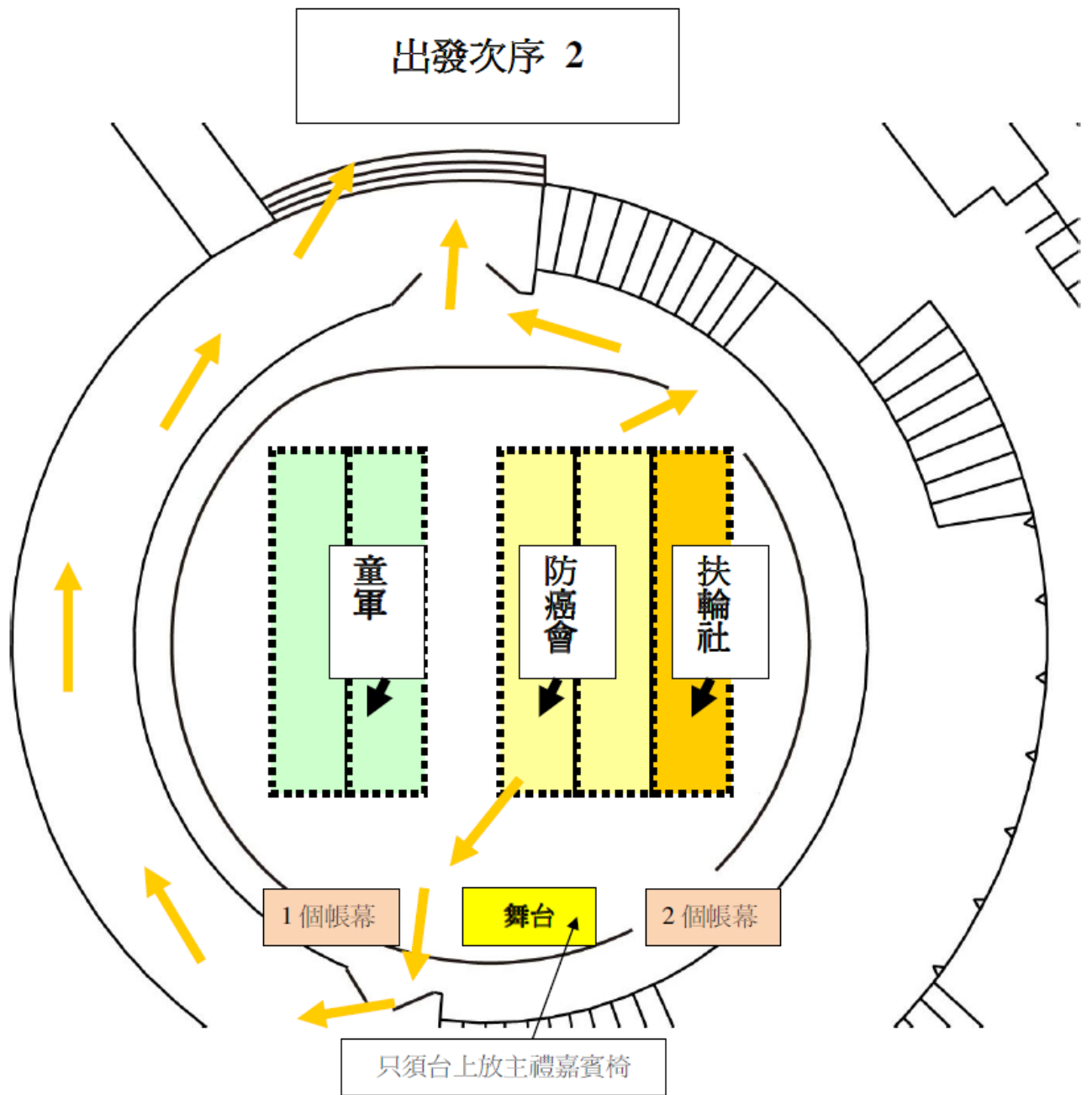
山頂頒獎典禮場地圖



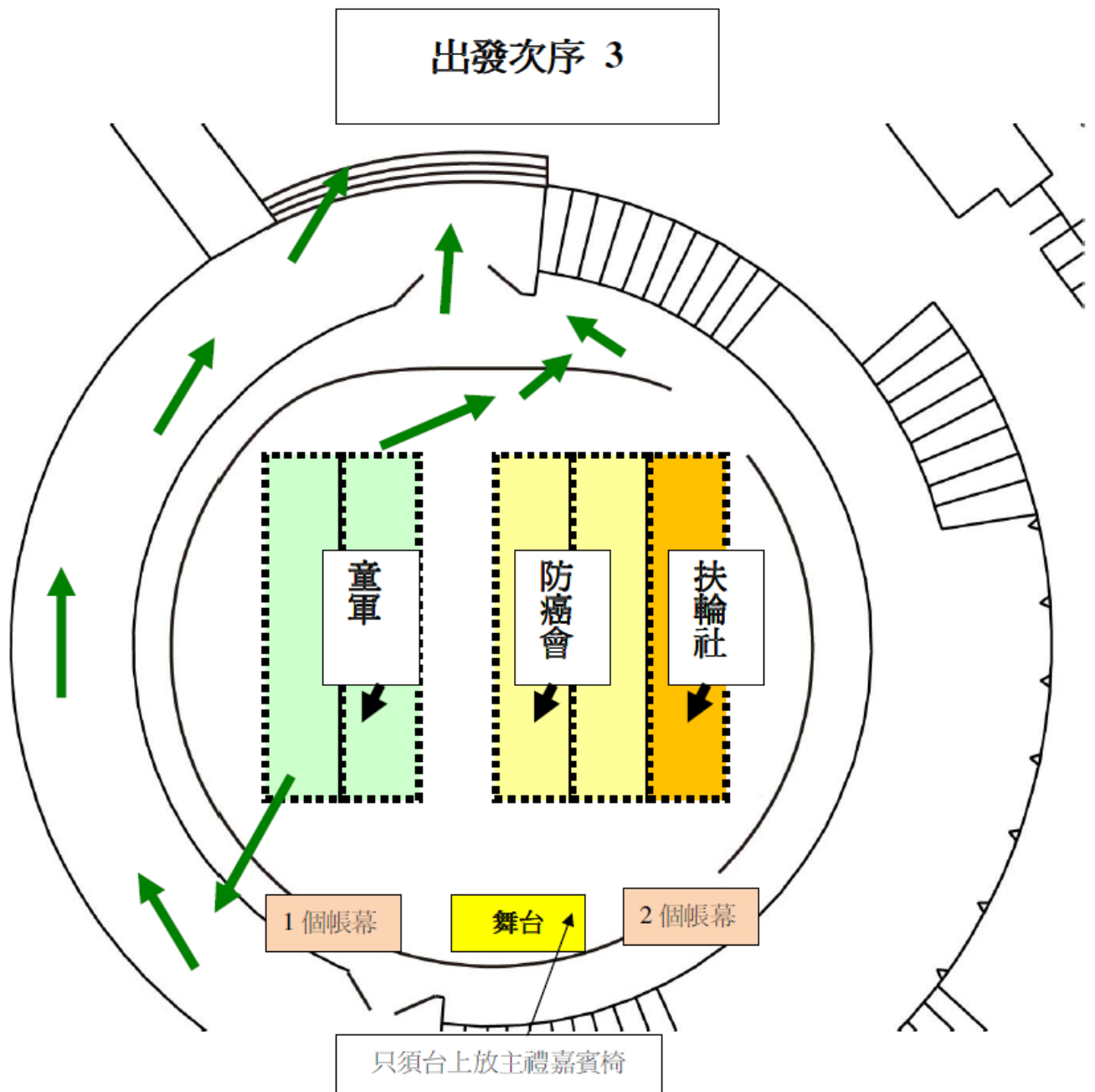
非比賽組參加者須知 (6 公里)






非比賽組參加者須知 (6 公里)



非比賽組參加者須知 (6 公里)



出發次序

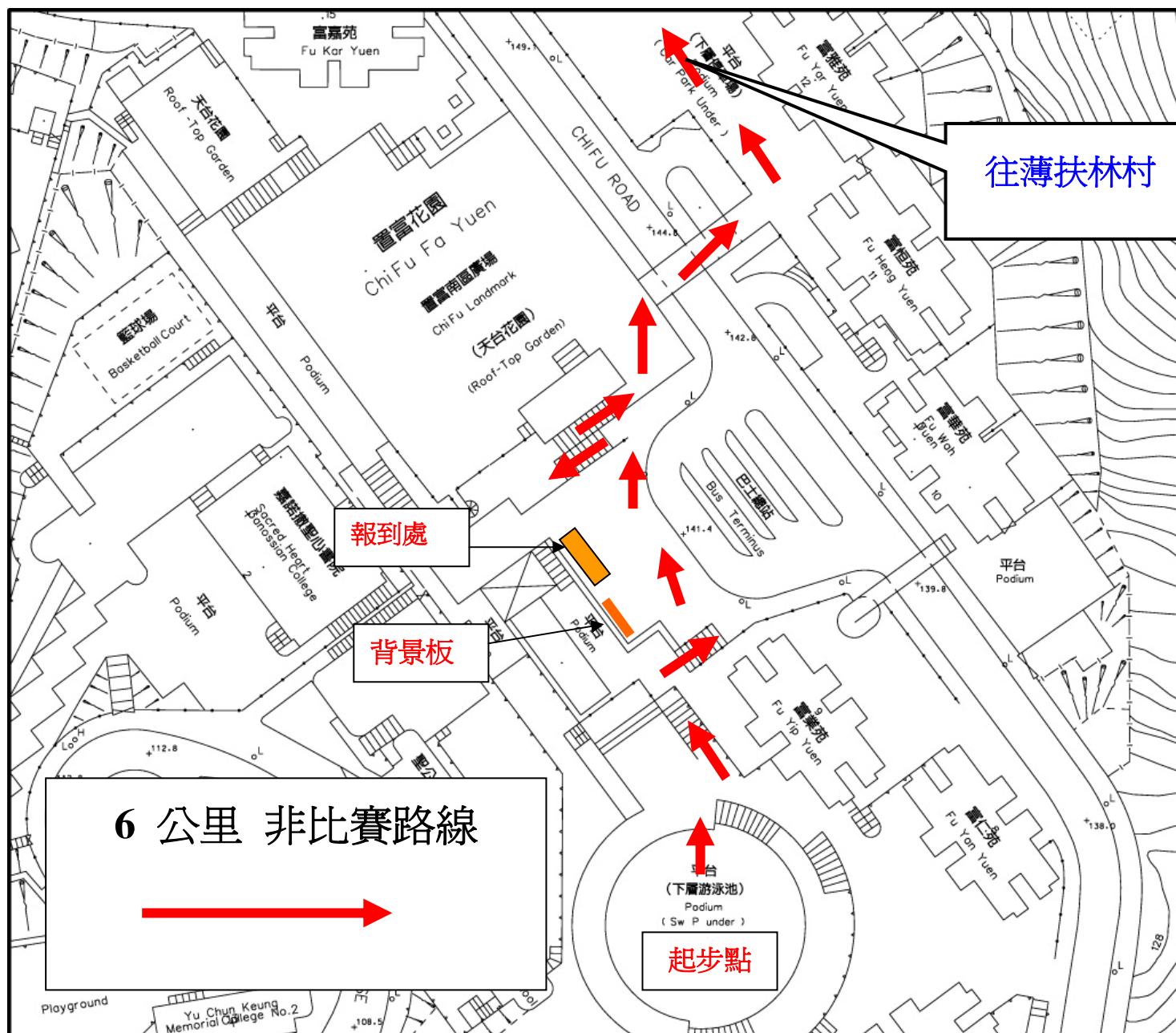
-  1 嘉賓
-  2 扶輪社, 防癌會
-  3 童軍, 幼童軍, 小童軍, 特能童軍

非比賽組參加者須知

起步典禮及儀式

起步典禮及儀式

- 日期：2011年3月13日（星期日）
地點：置富花園滾軸溜冰場（游泳池頂部平台）
時間：下午1時15分



非比賽組參加者須知

非比賽 6 公里組別 - 活力路線

程 序： (i) 13:15-13:45 起步典禮及儀式 (ii) 13:45-14:00 分批起步

路線指引：當完成起步儀式後，參加單位須按當值領袖指示有秩序地分批經置富南區廣場、置富花園 12 - 14 座、置富道、向薄扶林村方向出發，然後經薄扶林公眾騎術學校到達薄扶林水塘入口處。所有童軍會依「路線甲」往山頂，而特能童軍及非童軍步行者，可選擇「路線甲」或「路線乙」往山頂。

路線甲 (港島徑往山頂)：進入水塘入口處開口，請依工作人員指引左轉上一長石級(約 10 分鐘路程)後便到一平地，右轉再前行(約 1-2 分鐘路程)便可連接港島徑，然後左轉依港島徑(向瑪麗醫院方向)路牌再前行，沿途山路石級較多但無分叉路，山路左邊可看見薄扶林道之大廈及海景和瑪麗醫院，當完全經過「瑪麗醫院景」後不久，便到一分叉處及見到一港島徑路牌，請依「港島徑 - 往山頂」路牌指示右轉依石級再往上行，步行約 5- 10 分鐘便到達西高山觀景台，由西高山觀景台往山頂，全程為平路及無分叉路，當到達山頂時要左轉入盧吉道然後繞山頂一圈到達山頂廣場終點。

路線乙 (水塘自然教育徑往山頂)：進入水塘入口處開口，請依工作人員指引沿一平路直往到水塘遠處(中途並無分叉路)，然後開始有斜路上山，行斜路約 10 - 15 分鐘便到一分叉路，分叉路中間種有一棵樹，路邊有指示牌右轉往貝璐道/香港仔，步行者切記向「左轉」及依「往山頂」路牌直上山頂，此尾段全程斜路(中途並無分叉路)。

請注意：若活動當日下大雨，將由非比賽組別張副主席(電話 6136 7715)決定會否取消「港島徑往山頂」路線而全經「水塘自然教育徑往山頂」。

非比賽組參加者須知

非比賽 6 公里組別 - 活力路線

注意事項：

1. 參加者須帶備糧水、毛巾、筆及有關輕便遠足及防蚊所需用品。
2. 參加單位須留意當日天氣預報，以預先提示參加者須攜帶的裝備，如：風褸、雨衣等。
3. 如活動當日上午10時或以後天文台懸掛3號或以上颱風訊號、或雷暴／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。
4. 如身體不適、發燒等請留家休息。
5. 為免讓參加者久候，請勿過早到達報到地點。
6. 到達報到地點時，參加單位可派一名代表報到，並核對參加者名單、領取事工小冊子及紀念包。
7. 步行路線遊客眾多，隨團領袖須協助維持秩序，盡量避免對遊客造成滋擾。另部份地段路面狹窄，請各隨團領袖留意，避免造成阻塞。
8. 徑上路線沿途均設置垃圾桶，參加者請保持郊野清潔，切勿棄置垃圾於路旁。亂拋垃圾者，將被罰款港幣\$1,500.00。
9. 如在途中迷路或遇上意外，可致電2574 4296（港島地域）求助。
10. 到達終點時，參加單位必須派代表往報到處報到。

非比賽組參加者須知

3.5 公里組別 – 活力路線

舉行日期：2011年3月13日(星期日)

報到地點：山頂廣場山頂道花園

程	序：14:30	領袖代表報到
	15:15	起步典禮及儀式
	15:30	一齊起步 (全程約需1小時)

路線指引：

1. 當完成起步儀式後，參加單位須按當值領袖指示有秩序地分批向夏力道方向出發，然後環繞山頂（夏力道及盧吉道）步行一圈後返回山頂廣場。
2. 所有童軍於山頂廣場出口處即左轉進入夏力道，到達夏力道與盧吉道交界後，再右轉入盧吉道，接著沿盧吉道直往山頂。

注意事項：

1. 參加者須帶備糧水、毛巾、筆及有關輕便遠足及防蚊所需用品。
2. 參加單位須留意當日天氣預報，以預先提示參加者須攜帶的裝備，如：風褸、雨衣等。
3. 如活動當日上午10時或以後天文台懸掛3號或以上颱風訊號、或雷暴／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。
4. 如身體不適、發燒等請留家休息。
5. **為免讓參加者久候，請勿過早到達報到地點。**
6. 到達報到地點時，參加單位可派一名代表報到，並核對參加者名單、領取事工小冊子及紀念包。
7. 步行路線遊客眾多，隨團領袖須協助維持秩序，盡量避免對遊客造成滋擾。另部份地段路面狹窄，請各隨團領袖留意，避免造成阻塞。
8. 徑上路線沿途均設置垃圾桶，參加者請保持郊野清潔，切勿棄置垃圾於路旁。亂拋垃圾者，將被罰款港幣\$1,500.00。
9. 如在途中迷路或遇上意外，可致電2574 4296（港島地域）求助。
10. 到達終點時，參加單位必須派代表往報到處報到。

大會通訊資料

香港童軍中心港島地域臨時總部

港島地域臨時總部地址：

九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心 11 樓 1111 室

港島地域辦事處之聯絡電話及傳真號碼：

電話：2574 4296

傳真：2835 7777

香港童軍中心港島地域臨時總部之開放時間如下：

星期一、二、四及五	上午 9 時至下午 6 時
星期三	上午 9 時至晚上 10 時
星期六	上午 9 時至下午 5 時

下午 1 時至 2 時午膳時間；星期日及公眾假期休息。

鳴謝



主辦、協辦及受惠機構

主辦機構



協辦及受惠機構



香港海港扶輪社
Rotary Club of
Hong Kong Harbour