

港島童軍毅行暨活力行 2011 參賽者須知 (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，否則大會有權取消該隊的領獎資格，其排名位置則由下一隊補上。

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

主辦機構：



協辦及受惠機構：



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。

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。

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，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**。

主辦機構：



協辦及受惠機構：



天氣惡劣

- 若活動當日早上 3 時（毅行組、活力組及區際邀請賽，包括 50 公里及 25 公里）/ 11 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盆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。

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>

更新日期：2011 年 3 月 1 日

主辦機構：



協辦及受惠機構：

