

香港童軍總會~港島地域

港島童軍毅行 2013 參賽者須知 (毅行組、心晴組及區際邀請賽) 活動簡介

日期：	2013 年 3 月 24 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) 心晴組 (其他地域/制服團體) 及心晴行動	毅行組 (童軍組) 及心晴組 (其他地 域/獲邀機構)	區際邀請賽 心晴行動
車站/ 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	香港灣仔愛群道 5 號 鄧肇堅維多利亞官立中學 (上午 9 時正報到)	
開車：	上午 5 時正	上午 9 時 30 分	
報到：	上午 5 時 30 分 (大浪灣)	上午 9 時正	
起步：	上午 6 時正	上午 10 時正	
頒獎：	下午 4 時 30 分 於山頂廣場舉行		

獎項

1. 設冠、亞、季軍獎；得獎隊伍每人獲獎盃乙座。
2. 為肯定更多參賽者的努力，除冠、亞及季軍外，各毅行組第 4 及第 5 名的隊伍賽員可於當日山頂廣場舉行的頒獎典禮中，獲頒刻有名次之掛頸獎牌。
3. 凡曾參與港島童軍毅行活動 50 公里之成員及領袖，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，均可於下一年度獲頒贈嘉許紀念盾乙座。
4. 獲獎隊伍需掛上「獲獎通知卡」，並於下午四時前到達「得獎者等候區」，屆時將獲發大會紀念 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。
5. 所有獲獎隊伍均須在領獎前登記及按指定時間到達等候區，否則大會有權取消該隊的領獎資格，由下一隊補上。

證書

1. 凡行畢全程之參加者均獲證書乙張。
2. 可於活動後兩星期自行到香港童軍中心 11 樓 1111 室，港島地域辦事處領取。

裝備

1. 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。為免腳部因未能適應新鞋而出現水泡，應盡早在練習時試穿新鞋。
2. 為免迷路，參加者應帶備地圖（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。
3. 大會將在比賽當日派發一份路線指示卡，以備不時之需。
4. 活動期間更換襪子有助防止起水泡。
5. 建議於活動前一星期修剪腳甲，以減低下山時腳趾受傷的機會。
6. 50 公里組別的參賽者可帶備照明工具於起點使用。

補給安排

1. 大會將沿途提供支裝水、麵包、香蕉等輕便食物，供參加者補充水份及體力。

充份休息

1. 活動前一晚必須有充足休息，出發前要飽餐，吃豐富而有營養的食物，以應付持久步行，減少受傷機會。
2. 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。步行期間應多作小休，每次休息時間不宜過長，否則會令疲軟的肌肉硬化。

中暑

1. 人體溫度過高（例如上升至攝氏 40 度），而身體不能散熱便會中暑。
2. 中暑者皮膚會泛紅乾燥，若中暑者仍有知覺，可將之置於陰涼地方以半坐姿勢休息，雙腿平放，除去過多衣物，然後用冷水澆頭及身體，力求迅速降低體溫，並送院治療。
3. 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。如發覺呼吸不順，請靠近路邊休息及回氣。

受傷

1. 活動當日將有急救人員駐站。若參加者不慎受傷或感到不適，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。
2. 參加者應發揮守望相助精神，如發現其他人士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提供治療。

山火

1. 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。
2. 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。

愛護大自然，保持郊野清潔

1. 在郊野公園範圍，切勿吸煙或隨處生火。
2. 漁農自然護理署已在港島徑設置大量垃圾桶，敬請善用。
3. **亂拋垃圾者，將被罰款港幣 \$1,500。**

天氣惡劣

1. 活動當日早上 3 時（毅行組、心晴組及區際邀請賽，包括 50 公里及 25 公里）/ 早上 11 時（非比賽組別）天文台發出 3 號或以上熱帶氣旋信號、雷暴、山泥傾瀉、各色暴雨警告、空氣污染指數或指數預報在 201 或以上，活動將取消，直至另行通知。
2. 若天氣惡劣，參加者應顧及自身安全而決定是否參賽。

賽道及路線指示卡

1. 路線指示卡會連同號碼布及參賽證在比賽當日派發，以便參加者在主要分岔路尋找方向。
2. 當賽事完結後，請帶走指示卡及個人物品，保護環境。

其他事項

1. 大會不會為參加者安排更衣室。
2. 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，參加者須在比賽期間掛上號碼布及組別證（隊長）以作識別。
3. 大會有權拒絕為遲到之參加者登記，甚至取消其參加資格。全隊(共 4 人)一同報到方為有效。
4. 如果其中一名正選因事或病未能參賽，該隊可以後備隊員替換。但比賽開始後，不得換人。
5. 所有隊員及後備隊員須帶備身份證，以供工作人員查閱。如有隊員未能出示身份證，大會有權取消該隊資格。
6. 50 公里成員組隊伍如有成員未能參加比賽，可同樣於賽前以後備成員替換，但必須仍然符合 50 公里成員組的規定，即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組成。
7. **檢查站紀錄及報到之新安排：**
 - 50 公里毅行組之領袖及成員（編號：11 及 12 組）：在起點報到時，大會將派發一個 GPS 追蹤器，隊長必須配戴這個追蹤器，讓大會全程追蹤其位置。當隊伍通過檢查站時，不需停下打卡及登記。但部分檢查站職員可能會要求隊伍停下拍照、更換追蹤器或處理其他事項。
 - 其他組別：一如以往，隊伍必須到檢查站打卡及登記，時間以全隊 4 人到達為標準。另外，大會增設服務，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。預計此舉有助加快網上登錄隊伍進度。
8. 參賽隊伍全程必須 4 人同行，如中途有人退出，全隊便不能繼續旅程。
9. 退出隊伍須到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。
10. 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。
11. 在手提電話未能接收訊號情況下，請使用國際求救熱線 112。
12. 如參加者未能於檢查站關閉前到達，大會將拒絕讓該隊伍繼續前行，即取消其比賽資格。
13. 為體現小隊精神，隊員首尾不可超過 15 米。
14. 凡沒有到各指定檢查站報到及取得大會蓋印（除了毅行組 50 公里領袖組），甚或沒有按照大會指定路線完成路程，均會被取消資格。
15. 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，交由仲裁委員會處理。所有賽果以仲裁委員會的判決為準，不得異議。
16. 主辦單位有權隨時修訂或更改活動條款及細則規定，所有更新將透過網站公布，恕不另行通知。
17. 詳情請瀏覽港島地域網址 <http://www.hkirscout.org.hk>。

更新日期：2013 年 3 月 5 日