

康樂及文化事務署 離島區體育會 離島八區鄉事委員會 聯合主辦
離島民政事務處 大嶼山警區 協辦 離島區議會 贊助

離島區長跑比賽

參加者須知

日期 : 2016 年 1 月 31 日 (星期日)
時間 : 上午 11 時至下午 1 時
地點 : 大嶼山石壁水塘
路線 : 由南大嶼郊野公園近石壁水塘涼亭處起跑，沿引水道至指定折回點後，經原路返回起／終點。

男子及女子少年組 (MD 及 FD)	全程 2.2 公里 (於離起點 1.1 公里處折回)
其他組別 (MA 、 MB 、 MC 、 FA 、 FB 及 FC)	全程 10 公里 (於離起點 5 公里處折回)

1. 大會將為參加者安排往返交通。集合／解散點可選東涌或梅窩。

前往比賽場地的交通安排如下：

集合地點	集合時間	開車時間 (逾時不候)
東涌 (富東街東涌健康中心旁)	上午 8 時 45 分	上午 9 時正
梅窩 (新大嶼山巴士總站)	上午 9 時 15 分	上午 9 時 30 分

至於回程交通，參加者可於頒獎典禮完畢後前往指定候車處集合登車，返回東涌或梅窩。開車時間約為下午 1 時 30 分。

請在報名表格相關部分選定交通安排。如未有指明，將視作「自行安排交通」論。

2. 參加者須攜同 **身份證明文件正本**，於 **比賽當日上午 10 時 30 分前** 到比賽場地報到處報到及領取號碼布。未能出示有效身份證明文件正本者將被取消資格，所繳費用概不發還。比賽準時於上午 11 時正開始，遲到者當棄權論。
3. 參加者須將號碼布扣於胸前。號碼布如有遺失，或因誤報資料以致布上資料有錯，恕不補發，參加者將被取消資格。
4. 請勿攜帶貴重物品。如有遺失，大會概不負責。
5. 宣布召集時，參加者應立即到召集處報到。最後召集後仍未報到者將被取消資格。
6. 大會將於上午 10 時 45 分進行路線及天氣情況簡報，請留意宣布。
7. 賽事將於上午 11 時開始，屆時將會分組起跑。
8. 參加者跑至折回點時，請盡量挺起胸膛，讓工作人員清楚看見其號碼布，以便登記。
9. 參加者請靠左跑。跑至折回點時，請依從工作人員的指示，沿原路回程。

10. 如身體不適或擬中途退出，請通知附近工作人員。起／終點、1.1 公里折回點及 5 公里折回點均設有救傷站。參加者應留意身體狀況，量力而為。
11. 賽事限時兩小時。未能於時限內完成賽事者，請按指示登上大會安排的車輛返回起／終點。
12. 起／終點，2.5 公里及 5 公里折回點均設有水站。用完的紙杯請放進場內垃圾袋中。大會鼓勵參加者自攜水樽，支持環保。
13. 部分路段較為狹窄，參加者應小心避免與他人碰撞。此外，引水道旁雖有石壘，但參加者應避免靠近引水道，免生意外。
14. 場地內及附近沒有售賣小食的地方，參加者宜自備糧水。
15. 參加者必須沿指定路線跑。不依指定路線或抄捷徑者將被取消資格。所繳費用概不發還。
16. 報名表格內填報的資料必須全部屬實。參加者如虛報資料或由他人代替出賽，一經發現，會被取消資格，名下成績隨即作廢，其名次會按成績由下一參加者補上，所繳費用概不發還。
17. 參加者抵達終點，應即時領取名次卡，並立即到終點記錄台登記成績。
18. 賽事不設上訴，賽果以裁判即場決定為準。
19. 頒獎典禮將於賽後約下午 12 時 30 分即場舉行，屆時如有參加者仍未返回終點，恕不等候。
20. 請保持環境清潔，帶走個人物品，並把垃圾放入垃圾箱內。
21. 惡劣天氣安排：
 - 如天文台於比賽當日上午 7 時已發出三號或以上熱帶氣旋警告信號或紅色／黑色暴雨警告信號，賽事即告取消。
 - 若比賽期間天氣不穩定，大會有權即場決定比賽是否繼續進行。如因天氣或其他原因延誤以致參加者沒有足夠時間完成原定路線，大會有權縮短賽程，並按各組最佳時間／成績評定得獎者，參加者不得異議。
 - 「高」健康風險級別（空氣質素健康指數：7）

活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病患者（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）、兒童和長者應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。心臟病或呼吸系統疾病患者在參與體育活動前應徵詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應徵詢醫生的意見。

■ 「甚高」健康風險級別（空氣質素健康指數：8至10）

活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病患者（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）、兒童和長者應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。一般市民應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應徵詢醫生的意見。

■ 「嚴重」健康風險級別（空氣質素健康指數：10+）

活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病患者（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）、兒童和長者應避免戶外體力消耗，以及避免在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。一般市民應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應徵詢醫生的意見。

--- 完 ---