

先進運動會  
MASTERS 2025/26  
GAMES

## 長跑比賽

主辦：



康樂及文化事務署

金贊助：

Acti-Tape®



### ~ 參賽者須知 ~

- 一. 日期和時間 : 2026年2月8日（星期日）
  - (1) 報到時間：上午8時至8時30分
  - (2) 比賽時間：上午9時至下午1時
- 二. 地點 : 大埔船灣淡水湖主壩（大美督）
- 三. 賽制 :
  - (1) 參賽者須依照大會所定的路線進行比賽。
  - (2) 各組別最先到達終點的首4名參賽者將分別獲得冠、亞、季及殿軍。
- 四. 賽規 :
  - (1) 如比賽當日只有1名參賽者到場報到並完成該項賽事，該名參賽者仍可獲得獎項。
  - (2) 如參賽者棄權或未能完成賽事，其參賽資格會取消，已繳報名費用將不獲退還。
  - (3) 如參賽者由他人頂替出賽、違反規則或因行為不檢而影響賽事，大會將取消其在有關項目的參賽資格，所得成績一律作廢，已繳報名費用將不獲退還。
  - (4) 除本參賽者須知明文規定外，所有賽規一律遵循中國香港田徑總會現行的比賽規則。
  - (5) 參賽者必須遵守比賽場地內的所有守則及大會的宣布。
- 五. 報到須知 :
  - (1) 參賽者必須於比賽當日上午8時至8時30分親身到報到處報到，並出示附有相片的有效身份證明文件正本（香港居民須出示香港身份證正本；非香港居民須出示有效旅遊證件正本，例如護照或往來港澳通行證），以便核實參賽資格。
  - (2) 如參賽者未能出示有效證明文件或被發現身份不符，一律不准出賽，以及不得換人補上。**開賽時間為上午9時，遲到者將作棄權論。**
  - (3) 參賽者到報到處報到時，大會會即場派發號碼布（附有計時晶片）。號碼布及計時晶片不設補領，如有遺失則不准參賽。
- 六. 裁判 : 由大會安排合資格裁判擔任，參賽者須服從裁判的判決。
- 七. 上訴 : 大會不設上訴，所有賽果以裁判最後判決為準。
- 八. 裝備 :
  - (1) 參賽者必須穿著合適的運動服裝和運動鞋作賽。
  - (2) 參賽者須於胸前正確佩戴大會於比賽當日派發的號碼布及計時晶片，否則不准參賽。
- 九. 注意事項 :
  - (1) 大會有權更改比賽時間。
  - (2) 參賽者須留意大會在現場作出的公布／展示的公告。

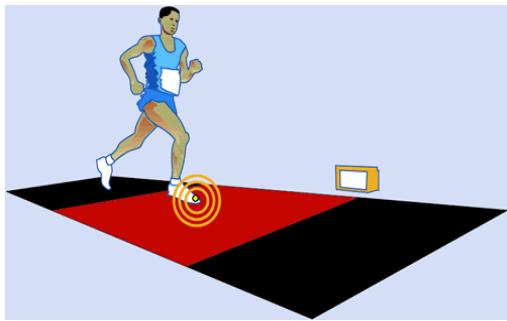
- 十. 比賽日安排 :
- (1) 開賽時間為上午 9 時正。大會有權因應出席人數分男子及女子組，又或以參賽組別出發，以當場宣布為準，請留意當日大會公布。
  - (2) 集合點將設行李擺放區，參賽者如需暫存衣物，請使用大會提供的行李牌。請留意，當日大會並沒有行李寄存袋提供，敬請自備。參賽者必須出示號碼布以領回行李，建議參賽者不要攜帶貴重物品到場。如有個人財物遺失或損毀，大會概不負責。
  - (3) 由於起點不設更衣室及洗手間，參賽者可先自行到鄰近的大美督燒烤區或大美督水上活動中心的更衣室及洗手間更換運動服裝，才到起點比賽。
  - (4) 參賽者必須佩戴大會於比賽當日派發的號碼布(附有晶片)，否則不准參加比賽。參賽者必須用扣針把號碼布四個角緊扣於胸前的顯眼位置，跑手號碼須清晰可見，以便工作人員辨認，否則大會保留權利取消其參賽資格。號碼布不設補領，已邀交的報名費概不退還。
  - (5) 為協助大會及救護人員在緊急情況下聯絡參賽者的家屬或親友，請用防水筆於號碼布背面填寫個人資料(運動員姓名、聯絡人姓名及電話)。
  - (6) 大會建議參賽者於比賽前進行適量的熱身運動。
  - (7) 請參賽者留意不平地面。
  - (8) 大會在比賽開始後於「報到處」提供蒸餾水，請參賽者自備膠水杯或水樽。
  - (9) 為確保各參賽者的安全，大會工作人員將於賽道維持秩序，參賽者必須遵從工作人員的指示。
- 十一. 計時系統
- (1) 本比賽採用晶片計時系統。計時晶片已貼在號碼布的背面。賽事完畢後無須交還，其他晶片於此賽事並不適用。
  - (2) 參賽者必須經過設於起點、折返點(如適用)及終點的計時地蓆。切勿將晶片摺曲，此舉將導致晶片失靈以致無法提供有關成績。
  - (3) 所有成績將以大會時間計算，其他紀錄方法恕不受理。
  - (4) 設於起點的大會計時系統將於開賽後 10 分鐘停止運作。遲到者將被取消其比賽資格及不會獲得成績記錄。
  - (5) 比賽時限為 1.5 小時 (終點及賽道設施將於開賽 1.5 小時後關閉)，限時過後參賽者的成績將不會被計算在內。



計時晶片已貼在號碼布的背面。



號碼布必須扣在胸前當眼處。



參賽者必須經過計時地蓆。

- 十二. 獎項 : 各組別的冠、亞、季及殿軍。頒獎典禮將於比賽當日上午 10 時 45 分開始，每分組首四名優勝者請於大會公布成績後立即到頒獎台附近之得獎者召集處報，等候頒獎。如優勝者未能上台領獎，請於比賽後立即到大會頒獎處通知負責之工作人員。
- 十三. 惡劣天氣 安排 : (1) 如在比賽當日上午 6 時，香港天文台發出三號或以上熱帶氣旋警告信號，或紅色／黑色暴雨警告信號仍然生效，該日全部賽事即告取消。大會稍後會通知各參賽者相應安排。  
(2) 如在比賽當日，香港天文台發出雷暴警告，比賽如期舉行，惟大會有可能因應當時天氣的變化而決定取消比賽或延遲開賽時間，以策安全。  
(3) 若因特殊情形，大會有權通知各參賽者改期作賽或另作編排，如在比賽中發生特殊情況，繼續舉行與否得由當場裁判或大會全權決定，參賽者不得異議。  
(4) 當天文台發出寒冷或酷熱天氣警告時，參賽者於運動期間應注意保暖，多穿禦寒衣服，以防止因寒冷引起體溫過低；參賽者亦應經常飲水以補充水分，以防止因酷熱而中暑及曬傷。若大量出汗，則需要補充少量鹽分。如感不適，應立刻停止運動，並盡快向醫生求診，切勿掉以輕心。  
(5) 如環境保護署於比賽當日公布的空氣質素健康指數為 7 級或以上，有關比賽安排如下：  
**「高」健康風險級別（空氣質素健康指數：7）**  
比賽如期舉行。環保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諮詢醫生意見，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一，參賽者如有疑問或感到不適，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）**  
比賽如期舉行。環保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一，參賽者如有疑問或感到不適，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+）**  
比賽如期舉行。環保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一，參賽者如有疑問或感到不適，應徵詢醫生的意見。

- 十四. 附則 : (1) 大會有權對外公布比賽結果。  
(2) 大會將會在比賽期間拍攝／錄影／廣播，並有權在互聯網、康樂及文化事務署轄下場地、大會的專題網頁和刊物，以及其他宣傳渠道展示／發布比賽照片或影片，以作活動宣傳或紀錄。  
(3) 本賽事的章程、賽程、分組及抽籤結果、比賽結果和其他資料等，均會在大會網頁公布。
- 十五. 其他 (1) 參賽者應了解自己的身體狀況是否適合參賽。如有疑問，請於比賽前先行諮詢醫生意見，並應於比賽開始前進行充足的練習及熱身準備，以應付有關比賽。  
(2) 參賽者於活動當日須自行留意個人身體狀況是否適合參賽。參賽者於活動期間如有不適，請立即向附近的工作人員求助。  
(3) 參賽者須視乎需要，自行購買個人保險。  
(4) 在郊野公園範圍內，未經許可不可擅自掛上任何橫額或旗幟。  
(5) 有關本賽事的分組名單、比賽成績和其他賽事資料等，均會在大會網頁公布。  
(6) 大會不接受參賽者／參賽隊伍提議的改期申請。  
(7) 大會恕不提供車位予參賽者，無許可証車輛不得駛進大美督閘口及水庫範圍。  
(8) 參賽者不可攜帶任何寵物參加比賽。  
(9) 大會保留權利無須事先通知而可隨時修改本須知內載的任何內容。
- 十六. 交通 : 在大埔墟鐵路站乘 75K 號或 20C 號綠色專線小巴，到大美督巴士總站下車(車程約 30 分鐘)，然後步行約 10 分鐘便到達比賽集合點。
- 十七. 查詢電話 : 康文署大型活動組：2601 7673  
辦公時間：星期一至五上午 9 時至下午 6 時  
(午膳時間：下午 1 時至 2 時)  
(星期六、日及公眾假期休息)

如章程及參賽者須知有任何抵觸或不相符之處，應以參賽者須知為準。