

5公里慈善挑戰盃暨家庭同樂日2011 5K Cross Country Challenge & Family Day 2011

主辦團體：香港全能運動學會及香港大學馬拉松隊
活動目的：推廣運動文化及家庭同樂，增進友誼和團隊精神，為有需要幫助之團體籌款
受惠機構：香港風濕病基金會

日期：2011年4月17日(星期日)
集合地點：薄扶林道144號，香港大學網球場(即明德村入口旁)(不設泊車位)
比賽地點：薄扶林水塘郊野公園家樂徑
報到時間：上午11時30分至12時15分(號碼布將於賽事當天於登記處領取，敬請準時到達登記)
起步時間：下午12時30分
距離：5公里
比賽時限：1小時30分
個人組別：男、女青少年組(12-17歲)
男、女組成年組(18-29歲)
男、女高級一組(30-39歲)
男、女高級二組(40歲或以上)
(以比賽當日之年齡為準)
4人隊際組別：男、女公開組(不限年齡)
男、女公商機構組(不限年齡)
(比賽以每人之組別名次總和計算最快隊伍，如同分則以組員時間總和計算)

報名費用：個人組別 \$150(香港大學全職學生\$50)
4人隊際公開組別 每隊 \$500
4人隊際公商機構組別 每隊 \$500及最低籌款額\$2000

籌款：除4人隊際公商機構組別外，其他組別並不設最低籌款額。
所有善款將全數交予受惠機構。(隨緣樂助、福有悠歸)

長跑賽獎項：每組均設有冠、亞、季軍，可以獲得獎座及禮品
另外更增設以下獎項：
1. 全場總冠軍男、女子各一名(全場最快完成賽事之人士，包括隊際組別成員)，可各得現金禮券\$1500

2. 最有活力獎一名(個人長跑比賽最年長參賽者)
凡成功完成賽程者，均可獲得精美紀念品乙份。

籌款獎項：大會設有個人最高籌款獎及隊際最高籌款獎(包括親子定向比賽)，請踴躍捐獻!

名額：300人(額滿即止)
截止日期：2011年4月2日
報名辦法：可於網上報名。詳情請瀏覽 www.hkmsa.hk 或 www.marathon.hku.hk
或可填妥報名表格，連同報名費用支票一張，寄回九龍中央郵政局71264號信箱。信封面請註明**5K RUN 2011**。支票抬頭請註明“Hong Kong Multisports Association”。(請勿郵寄現金)
請集齊善款，及填妥籌款贊助表格，於2011年4月12日前寄回香港風濕病基金會。
報名一經接納，所有善款恕不退還。

大抽獎：大會將於頒獎典禮前進行大抽獎，獎品豐富，絕對不容錯過!
紀念品：所有參加長跑賽之參加者，均會獲得大會及其他贊助單位送出精美紀念品乙份
交通路線：行經薄扶林道巴士線 4, 7, A10 37A, 37B, 40, 46X, M49, 40M, 43X, 71, 90B, 91, 93, 93A, 93C, 94, 970, 970X, 973及往香港仔小巴專線。

行李寄存：參加者可於起點處，根據比賽之號碼布擺放行李。但個人之貴重物品不作處理。如有遺失或損壞，大會概不負責。

號碼布：必需清楚掛於胸前當眼處作賽，不得轉讓別人，否則大會將有權取消其參賽資格。

水站位置：設於起點及終點

救護站：設於起點及終點

惡劣天氣：如活動當日上午9時懸掛紅色暴雨、黑色暴雨、三號或以上風球，或發生其他不可預計之情況，引致活動無法如期進行，大會將有權延期舉行或取消/終止當日賽事。

如賽事取消者，所有捐出善款恕不退還，報名費則退還50%予參加者。

報名查詢：81194312 報名表格亦可於香港全能運動學會網頁下載 www.hkmsa.hk

查詢電郵：5krun2011@gmail.com

比賽路線：薄扶林水塘道馬路起步(騎術學校前)，直上薄扶林郊野公園入口。沿家樂徑路跑，會走過分叉路轉右入二號配水庫及在三號配水庫。在三號配水庫前經過一號檢查站(CP1)折回家樂徑路，經二號檢查站(CP2)，逆時針跑家樂徑一圈，返回郊野公園圍口。向下走往薄扶林水塘道入口，經大學堂宿舍旁小徑再跑上大學堂宿舍停車場終點。
(大會工作人員將會沿途指示)

參賽者留意：家樂徑其中一段為上斜路段，港島徑一段為越野沙石泥路，上落山及樓梯比較濕滑。敬請各參賽者加倍小心，量力而為。



定向比賽

大會將同場設有定向比賽，於長跑賽開賽後進行。須以二人一隊參賽。

家庭組：隊員必須包括4至12歲之兒童及其父母或親屬

青少年組別：男、女子組(12-17歲)

成年組：男、女子組(18歲或以上)

(以比賽當日之年齡為準)

賽程：全程將於香港大學職員宿舍網球場公園及大學堂宿舍區外附近進行。

賽例：大會將派發簡單易明之場內地圖，在指定時限內找出合適的檢查點(不須指南針)。將檢查點上的電子記錄咭在拍上檢錄器之上。進行期間必須二人同行。最快和到達最多正確檢查點者為之勝出。

報名費用：每隊 \$100

名額：50隊(額滿即止)

獎項：每組別將設有冠、亞、季軍獎狀及精美禮品
最活潑大獎一名(定向比賽家庭組最年幼參賽者)

備註：大會保留最後修訂之權利，一切資料以中文版為準，敬請留意!