

5公里慈善挑戰盃暨家庭同樂日

5K CROSS COUNTRY CHALLENGE & FAMILY DAY

2011

雙人定向賽

賽員須知

主辦：香港全能運動學會

香港大學馬拉松隊

協辦：Y2Y 定向人

健衡訓練聯盟

香港大學運動及潛能發展研究所

日期：2011 年 4 月 17 日

地點：薄扶林道 140 號，香港大學，明德村入口旁網球場及香港大學大學堂宿舍

形式：奪分式(不需順序到訪控制點)及越野式(需順序到訪控制點)

地圖：2011 年版 1:1500 比例國際定向聯盟 ISSOM2007 標準彩圖、[國際定向提示符號](#)

獎項：各組設冠亞季軍獎

賽事主任及路線設計：許友昭

大會程序

11:00 賽事中心開放，開始報到，取號碼布，**電子控制卡**及行李儲存

12:30 賽前講解

12:40 定向出發區開放，男子成年組集體出發

12:50 女子成年組，男子青少年組及女子青少年組集體出發

13:00 家庭組集體出發

14:00 賽區、終點區關閉；首三名成績公佈

14:15 最後成績公佈

14:30 截止投訴，頒發各組獎項

15:00 賽事結束

交通

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

主辦：

協辦單位：

受惠機構：



白金贊助：

金贊助：

銀贊助：



銅贊助：

支持機構：



5公里慈善挑戰盃暨家庭同樂日 2011

5K CROSS COUNTRY CHALLENGE & FAMILY DAY

賽事中心

1. 賽事中心位於薄扶林道 140 號明德村入口旁港大職員網球場。



2. 賽事中心旁有洗手間；賽員請注意保持環境清潔。
3. 賽事中心設有大會時間顯示。
4. 行李寄存：參加者可於賽事中心處，跟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。
5. 參加者請到賽事中心登記領取號碼布、扣針及電子控制卡。

定向賽起點

1. 定向賽起點位於賽事中心。未出發之賽員不得離開賽事中心及洗手間範圍，違者將被取消參賽資格。
2. 賽員請於 12:30 準時到出發區聽取賽事講解，建議攜帶指南針作賽。

主辦：

協辦單位：

受惠機構：



白金贊助：

金贊助：

銀贊助：



銅贊助：

支持機構：



5公里慈善挑戰盃暨家庭同樂日

5K CROSS COUNTRY CHALLENGE & FAMILY DAY

2011



定向賽程資料

1. 各組別的比賽限時均為 60 分鐘。
2. 家庭組以奪分式進行，參加者須在限時內自定到訪控制點的次序及路線，取得最高分數者勝，如有同分，則以用時取決名次。
3. 男女子公開組及青少年組先進行奪分式定向，必須全取所有控制點，每少取一個加時 5 分鐘。完成後即時換圖進行越野式定向，必須順序到訪越野式定向的所有控制點，否則會被取消資格。用時最短者勝出。

定向賽終點

1. 定向賽終點區設於賽事中心內。
2. 賽員抵達終點時，須在終點器拍卡，而比賽時間亦在那刻完結。
3. 請跟隨指示前往成績計算站，將電子控制卡的記錄下載後，賽員即可領取參考成績印表。
4. 所有賽員必需於賽事結束前到成績處理站下載成績，未能於賽事結束前下載成績之賽員將會被取消資格 (DISQ)。
5. 未交還電子控制卡者需賠償港幣\$300。
6. 賽員無論完成賽事與否，或遺失電子控制卡，必須於 1400 前向終點報到，否則當失蹤論。

定向賽比賽規則

1. 除賽會提供的地圖及以本須知提及的裝備外，賽員不可使用任何輔助工具，包括通訊器材(如電話及對講機)，否則被取消資格。
2. 所有賽員無論完成賽事與否，或遺失電子控制卡，必須向終點或賽事中心報到，否則當失蹤論。
3. 同一隊的隊員於比賽期間相距不得超過 10 米。
3. 賽員不得移動或損壞控制點或賽會設施，若有損毀，須按價賠償及被取消資格。
4. 賽員在比賽期間有責任妥善保管電子控制卡，並於比賽後交還。若有遺失或損毀，賽員必須賠償港幣\$300。
5. 香港野外定向總會「野外定向比賽則例」適用於本賽事。賽員須遵守所有比賽規則及服從賽會之指示。
6. 本次賽事的控制點十分密集，兩個控制點有可能相距不足 15 米，敬請留意。
7. 公園內的花圃及禁區將以  及  顯示，賽員嚴禁穿越，否則將被取消資格。
8. 如有投訴，須以書面向賽會儘快提出。假如投訴是關於賽員成績則必須於成績公佈 15 分鐘內提交，投訴由賽會處理，結果須立刻向投訴人通告。
9. 對賽會的投訴處理有所異議，可作抗議。抗議必須在賽會對投訴處理後的 15 分鐘內以書面向賽會提出。
10. 賽員並無使用賽區範圍的優先權，賽員須尊重其他市民，如有碰撞或意外，賽員可被取消資格。

主辦：



協辦單位：



受惠機構：



白金贊助：



金贊助：



銀贊助：



銅贊助：



支持機構：



5公里慈善挑戰盃暨家庭同樂日

5K CROSS COUNTRY CHALLENGE & FAMILY DAY

2011

備註

1. 本【賽員須知】內容如有更改，以賽會當日公佈為準，有關內容將在賽事中心公佈。
2. 所有參賽賽員及家長須自負個人意外責任，賽會概不負責。
3. 賽員並無使用賽區的優先權。

電子打孔及計時系統

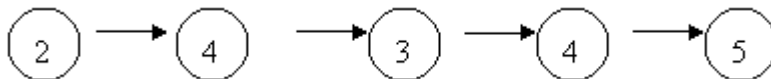
1. 賽員有責任確保電子控制卡成功放置入「電子打孔器」中，而電子控制卡只有一面能完全放入「電子打孔器」中（請參閱附圖）。



2. 電子控制卡內記錄了賽員到訪每個控制點的時間及次序，若比賽過程中誤打控制點，可依以下程序繼續賽事：

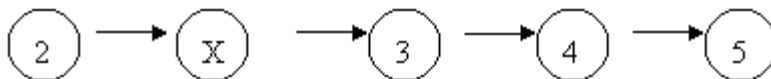
- i. 次序錯誤：由未出錯前應打的控制點開始，重新依正確次序打孔

例子一：賽員由 2 號控制點前往 3 號控制點時，誤打 4 號控制點，須返回 3 號控制點繼續順序重打。如下圖：



- ii. 錯打其他控制點：不用理會，只須依正確次序打孔

例子二：賽員由 2 號控制點前往 3 號控制點途中，誤打非地圖指定的控制點(X)，賽員無需理會，繼續賽事。如下圖：



主辦：



協辦單位：



受惠機構：



白金贊助：



金贊助：



銀贊助：



銅贊助：



支持機構：



5公里慈善挑戰盃暨家庭同樂日

5K CROSS COUNTRY CHALLENGE & FAMILY DAY

2011

3. 賽員的成績將根據電子控制卡的記錄計算。若然電子控制卡未能記錄同組多於一名賽員到訪該控制點的記錄，賽會會根據備份標籤的記錄去覆核；賽員須在備份標籤正面寫上自己的賽員編號，賽會方會查核備份標籤的記錄。
4. 如使用他人之電子控制卡，將被取消參賽資格。

附錄 - 新手小貼士

賽前準備

1. 充足睡眠！保持頭腦清晰最緊要。
2. 飲食得宜，早餐要豐富，賽前 2 小時避免大量進食，多飲水讓身體儲存足夠水分。

服裝

1. 衣服以輕便為主，切忌牛仔褲！
2. 建議穿著運動鞋，跑步鞋更佳。
3. 帶備替換衣物。

出發前

1. 留意大會時間，預留約 10 分鐘做熱身運動。
2. 留意大會設置，如終點及成績下載處的位置。
3. 提前 5 分鐘到起點準備。

比賽時

1. 一出發不要人跑你又跑，先在地圖上找出自己的位置 — 起點三角符號。
2. 然後根據圓圈正中心位置到訪每個控制點，多利用大型地徵定位。

主辦：



協辦單位：



受惠機構：



白金贊助：



金贊助：



銀贊助：



銅贊助：



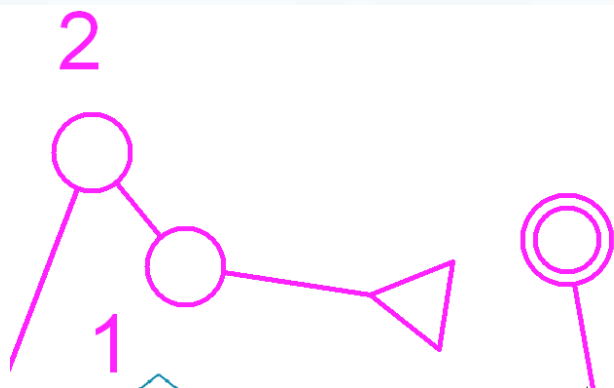
支持機構：



5公里慈善挑戰盃暨家庭同樂日

5K CROSS COUNTRY CHALLENGE & FAMILY DAY

2011



3. 到達每個控制點必須檢查提示符號欄的編號，是否與該控制點編號相符，方可拍卡。

▶		▲			
1	31	■			↖
2	32	↗			↙



4. 定向運動最考驗獨立思考，不要盲目跟隨別人，自己為每個控制點計劃最適合自己的路線！
5. 雙圓圈為終點。

比賽後

1. 到達終點後，第一時間到成績處理下載成績，借用電子控制卡者緊記還卡。
2. 天氣炎熱，盡快為身體補充水分。
3. 用大約 10 分鐘做伸展動作，可減少運動後肌肉疲勞。
4. 與其他參加者分享路線，進步從檢討開始。

5 公里慈善挑戰盃暨家庭同樂日 2011

電話：852 - 8119 4312

傳真：852 - 2779 0536

電郵：5krun2011@gmail.com

地址：九龍中央郵政局郵政信箱 71264 號

香港全能運動學會 www.hkmsa.hk

主辦：



協辦單位：



受惠機構：



白金贊助：



金贊助：



銀贊助：



銅贊助：



支持機構：

