

# OXFAM TOWERRUN

## 樂施競跑旅遊塔 2019

活動日期: 10月13日(星期日)

跑手須知

感謝你參加「樂施競跑旅遊塔」，與樂施會夥伴起步，共建無窮世界。

**\*\*\* 請各參加者務必細閱本跑手須知**

「樂施競跑旅遊塔」是樂施會在澳門第六屆舉辦的競跑籌款活動。參加者須由澳門旅遊塔會展娛樂中心（下稱「澳門旅遊塔」）地面廣場起步，跑畢 1,298 級樓梯登上 61 樓冒險活動層終點。透過舉辦「樂施競跑旅遊塔」，我們希望鼓勵社會各界支持樂施會於世界各地的扶貧救災及發展倡議工作。

## 一、活動前準備

### 1. 遞交所需文件

非網上報名之參加者須在活動前簽署「參加者聲明書」，並於 2019 年 10 月 5 日或之前以電郵、傳真或郵寄方式交回澳門樂施會（詳見本末頁之「查詢及聯絡方法」）。「聲明書」可與活動網站下載 <https://www.oxfam.org.hk/tc/join-our-events/oxfam-towerrun>。

### 2. 捐款

參加者須於活動前繳付捐款額：

組別	參加者最低籌款額
個人競跑 (全塔 61 層)	MOP/HKD 500
個人競跑 (半塔體驗賽 31 層)	MOP/HKD 500
隊際接力競跑 (全塔 61 層四人一隊)	MOP/HKD 5,000

我們亦鼓勵參加者於活動後繼續向身邊親友募捐，以支持本會的扶貧工作。捐款收據將於活動完結後的兩個月內，以電郵或郵寄分發給跑手或聯絡人。

成功征服 1,298 級樓梯的健兒，只要多踏一步，跑畢 1,299 級樓梯，活動首席贊助友邦保險(國際)有限公司將為每位完成者向樂施會額外捐出港幣 100 元；以感謝你的參與。

### 3. 體能準備

跑樓梯需要大量體力，跑手於活動前請保持均衡飲食及充足睡眠，並作適當賽前訓練。

## 二、 選手包領取

選手包領取日期於**2019年10月4及5日(星期五及六)** 早上**11時至下午5時**，到澳門樂施會辦公室領取（地址：澳門宋玉生廣場258號建興龍廣場18樓F室），非居住澳門的參加者可於活動當日(10月13日) 早上9時至9時30分，在場地之「登記處」領取。

選手包領取日會派發參加者之個人號碼布，各參加者**必須於活動當日帶同號碼布到場參賽。未能出示號碼布之參加者將不獲起跑資格。**

請安排時間於10月4及5日領取選手包，未能出席者，可授權親友代領。親友到場代領時必須出示領取授權書，有關之授權表格可於大會網頁下載。

<https://www.oxfam.org.hk/tc/join-our-events/oxfam-towerrun>

已領取選手包的參加者，可於10月13日指定的集隊時間內(見下表)到達場地，免除一大清早到場登記及等候一段長時間才起跑。

## 三、 活動日時間表

活動日期： **2019年10月13日 (星期日)**

活動地點： **澳門旅遊塔**

登記地點： **澳門旅遊塔 G/F 地面露天廣場**

時間	活動
9:00-9:30	各組別參加者登記 只限海外及未領取選手包之參加者
9:35	「隊際接力競跑」集隊
10:00-10:45	「隊際接力競跑」開始 主禮嘉賓主持簡單鳴槍儀式
10:30	「個人競跑」(半塔) 男子集隊 「個人競跑」(半塔) 女子集隊
10:45-11:15	「個人競跑」(半塔) 開始 男子個人競跑首先起步，隨後女子個人競跑起步
11:00	「個人競跑」(全塔) 男子集隊 「個人競跑」(全塔) 女子集隊
11:15-12:15	「個人競跑」(全塔) 開始 男子個人競跑首先起步，隨後女子個人競跑起步
12:15-13:00	頒獎禮 歡迎所有跑手出席 頒發各項組別冠、亞、季軍及籌款獎

## 四、登記程序及集合

### 1. 登記

- 已領取選手包的參加者，請於所屬組別之集隊時間內直接到起步區（旅遊塔底）報到
- 未有在10月4-5日領取選手包的參加者，請於早上9時至9時半到「登記處」出示身份證報到，並領取號碼布，號碼布上附有大會計時器，請勿損毀，賽後不需交還大會
- 參加者領取號碼布後，必須將號碼布扣於胸前
- **未能出示號碼布之參加者將不獲起跑資格**
- 如有需要，參加者可辦理免費之行李寄存服務，請勿寄存大型或貴重物品

### 2. 集隊

- 完成登記手續後，請留意自己參加組別的起步時間，**所有跑手必須於該組別起跑前15分鐘，到達起步區集合**
- 所有組別集合點均設於旅遊塔露天廣場地面之起步區（見下圖）
- 大會將為參加者提供拉筋示範，在起跑時間前，歡迎參與，齊齊拉筋，為挑戰做好準備!

## 五、 競跑路線



G/F 起步區 (所有賽事集合點)



T30 半塔賽事起步區



T61 冒險活動層終點

### 全塔賽事 (G/F至T61)

起點設於旅遊塔廣場地面，參加者須由起點進入旅遊塔，跑往 61 樓的冒險活動層終點。由於 54 樓是隔火層，跑手到達樓梯的門口後須向左轉，約跑 20 公尺的平路後，進入通往 55 樓的樓梯。

### 半塔賽事 (T30 至 T61)

起點設於 30 樓，參加者須於地面起步區集合，然後由工作人員帶領，乘坐升降機到達 T28 的接力等候區，然後朝 T30 起步區方向，依號碼布順序列隊等候起跑。參加者須由 T30 起步，跑往 61 樓的冒險活動層終點。由於 54 樓是隔火層，跑手到達樓梯的門口後須向左轉，約跑 20 公尺的平路後，進入通往 55 樓的樓梯。

### 隊際接力競跑(G/F 至 T61)

隊際接力競跑參加隊伍的第一至四棒跑手號碼布分別印有 A、B、C 及 D 字樣。接力層設於 T18、T36 及 T54 樓。參加者須於接棒區接棒，否則整隊或會遭取消資格。由於 54 樓是隔火層，跑手跑出樓梯的門口後須向左轉，約跑 20 公尺的平路後，進入通往 55 樓的樓梯。最後一棒(D)的跑手須跑往 61 樓的冒險活動層終點。

#### 四名跑手起步點：

第一棒跑手(A)：旅遊塔廣場地面

第二棒跑手(B)：T18\*

第三棒跑手(C)：T36\*

第四棒跑手(D)：T54\*

\*由工作人員帶領，乘坐升降機到達樓層的接力等候區



## 六、 競跑注意事項

1. 每位參加者須扣上大會提供的號碼布。計時器附在個人競跑跑手及隊際接力競跑的第一(A)及第四(D)棒跑手的號碼布上。
2. 參加者須按大會安排集合並進行競跑比賽。
3. 由於梯級狹窄，參加者進入旅遊塔後，必須沿梯級右邊跑(樓層內圈)，不可跑在梯級的中心位置；比賽期間，切勿阻礙其他參加者超前。
4. 如須超前，必須在安全情況下於梯級左邊(樓層外圈)超越其他參加者。兩位參加者不可同時平排跑在梯級中間，影響比賽。大會設有監察活動的工作人員，嚴重違規者，其比賽資格將被取消。
5. 旅遊塔內貨運電梯僅供大會於賽事準備及緊急救援使用，參加者如在賽事途中感到不適，請即通知於梯間駐守的大會工作人員，如情況危急，大會將安排不適的參賽者乘搭貨運電梯離開。如參加者欲在比賽期間退出，切記不可自行乘搭貨運電梯離開，只能停留於不妨礙其他參加者前進的位置，由工作人員安排離開。
6. 完成比賽的參加者須按工作人員指示離開旅遊塔冒險活動層，返回露天廣場領取完成證書及紀念品。
7. 參加者/隊伍建議在以下指定時間內完成比賽，指定時間過後，超時的跑參加者/隊伍，須依照工作人員的指示，乘搭升降機返回旅遊塔露天廣場：

全塔	:	45分鐘內
半塔/ 隊際接力	:	30分鐘內
8. 跑手須確保個人體格適宜參加是次活動，並於**2019年10月5日**或之前交回聲明書。聲明書可於本會網站下載([www.oxfam.org.hk/towerrun](http://www.oxfam.org.hk/towerrun))。
9. 參加者必須遵從大會工作人員之指示參加比賽，如發現參加者不遵守或擾亂秩序，大會工作人員有權要求參加者立即停止比賽及離開比賽場地，並有機會取消其參賽資格。
10. 大會委任澳門田徑總會為時次活動之裁判，活動當日所有爭議及活動後公布之成績，均以澳門樂施會及澳門田總會之決定為準。
11. 活動當日設有水站，為參加者提供飲用水、紙包飲品及小食。基於環保考慮，大會將不派發樽裝水，請參加者自備飲具，或用大會提供的可重用膠杯於水站斟水。

## 七、 比賽結果

### 完成證書及紀念品：

所有完成全程競跑賽的個人及隊伍均可獲得電子完成證書一張及紀念獎牌，並可獲比賽排名。

### 速度獎及籌款獎：

各組別中以最快時間完成全程的個人（男子組及女子組）及隊伍，可獲得冠、亞、季軍獎。

參加者須於 2019 年 10 月 5 日或之前將所有捐款交予樂施會，以計算「最高籌款獎」。

	冠軍	亞軍	季軍
最佳時間 – 個人競跑  全塔男子組 全塔女子組 半塔男子組 半塔女子組  以上組別設冠亞季軍各一名	噴射飛航港澳航線 「尊豪位」來回船票 乙套	噴射飛航港澳航線 「豪華位」來回船票 乙套	噴射飛航港澳航線 「普通位」來回船票 乙套
	時款精工錶各乙隻		
最佳時間 – 四人隊際接力	噴射飛航港澳航線 「尊豪位」來回船票 四套	噴射飛航港澳航線 「豪華位」來回船票 四套	噴射飛航港澳航線 「普通位」來回船票 四套
	時款精工錶各隊四隻		
個人最高籌款獎	Move it Beat 智能運動啞鈴 (1.0 公斤) 乙份		
隊際最高籌款獎	Move it Beat 智能運動啞鈴 (1.0 公斤) 四份		
眾籌大獎頭三名  減貧眾籌大使網頁 內，得到最多人捐款 支持	ASICS 運動跑鞋 (價值 \$1,000) 各一對		

請注意：完成時間概以大會記錄為準，大會有權作出最終決定權，參加者不得異議，詳情請留意本網站。比賽排名及競跑成績將於 2019 年 10 月 25 日或之前在活動網站內 ([www.oxfam.org.hk/towerrun](http://www.oxfam.org.hk/towerrun)) 公布。

## 八、天氣安排

當天早上6時正，如澳門氣象局懸掛8號風球或暴雨信號，活動將會取消。參加者請留意大會於澳門樂施會網站及澳門樂施會Facebook的公布。

澳門樂施會網站: <https://www.oxfam.org.mo/tc/what-we-do/development-programmes/macau>

澳門樂施會Facebook: <https://www.facebook.com/oxfaminmacau/>

## 九、查詢及聯絡方法

澳門	香港
澳門宋玉生廣場258號建興龍廣場18樓F室 電話: (853) 2875 7560 傳真: (853) 2875 7667	香港北角馬寶道28號華匯中心17樓 電話: (852) 3120 5000 傳真: (852) 2590 6880

電郵: [towerrun@oxfam.org.hk](mailto:towerrun@oxfam.org.hk)

網址: [www.oxfam.org.hk/towerrun](http://www.oxfam.org.hk/towerrun)

活動日查詢電話: (853) 2875 7560