



樂施會
OXFAM

無窮世界
World
Without
Poverty



跑手須知

***** 請各參加者務必細閱本須知 *****

活動日期：10月18日(日)

活動地點：澳門旅遊塔



樂施會
OXFAM

無窮世界
World
Without
Poverty

一、活動前注意事項

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 2020 年 10 月 12 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」可於活動網站下載：

<https://www.oxfam.org.hk/tc/join-our-events/oxfam-towerrun/TowerRun-Download-Area-tab>。

2. 參加者須於活動前繳付最低籌款額

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)	第一隊：MOP/HKD 5,000 ; 第二隊：MOP/HKD 3,000

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. 選手包領取

領取時間	2020 年 10 月 11 及 12 日（星期日及一） 10:00-19:00（中午不休息）
領取地點	澳門樂施會辦公室（宋玉生廣場 258 號建興龍廣場 18 樓 F 室）
備註	<ul style="list-style-type: none"> - 未能親自領取者，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/TowerRun-Download-Area-tab - 非居住澳門的參加者可於活動當日（10月18日）08:30 – 09:00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。**



樂施會
OXFAM

無窮世界
World
Without
Poverty

二、活動當日注意事項

1. 各組集合時間：

組別	跑手次序	集合時間
個人競跑 - 男子組 (半塔)	MH001 - MH030	08:45
	MH031 - MH060	09:00
	MH060 - MH071	09:15
個人競跑 - 女子組 (半塔)	WH001 - WH030	09:45
	WH031 - WH060	10:00
	WH061 - WH90	10:15
	WH091 - WH120	10:30
	WH121 - WH142	10:45
隊際接力競跑	R01 - R10	11:15
	R11 - R20	11:30
個人競跑 - 女子組 (全塔)	W001 - W040	12:00
	W041 - W077	12:15
個人競跑 - 男子組 (全塔)	M001 - M040	12:45
	M041 - M080	13:00
	M081 - M115	13:15

2. 登記

- 已領取選手包的參加者無需再登記，請於所屬組別之集隊時間內直接到起步區 - 旅遊塔塔底* (即下圖**G/F起步區**) 報到；
- 未有在10月11-12日領取選手包的參加者，請於早上8時半至9時到「登記處」出示**身份證**報到，並領取號碼布；
- 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。

3. 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！



樂施會
AM

無窮世界
World
Without
Poverty

4. 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 G/F~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。 **	
半塔 T30~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。 **	
隊際接力 G/F~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。 四名跑手起步點（接力層）： *由工作人員帶領，乘坐升降機到達樓層的接力等候區	
	第一棒跑手(A)：旅遊塔廣場地面	第三棒跑手(C)：T36*
	第二棒跑手(B)：T18*	第四棒跑手(D)：T54*
	參加者須於接棒區接棒，否則整隊或會遭取消資格。最後一棒(D)的跑手須跑往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。



樂施會
OXFAM

無窮世界
World
Without
Poverty

三、防疫措施

今年活動亦作出多項防疫措施，大會亦繼續密切留意疫情的最新發展，適時作出相關應對措施，以保障所有參加者的安全：

1. 參加者須按大會安排集合並進行競跑比賽；大會將實施分段時間集合，各組別將獲安排指定到場集合時段。非該時段集合之參加者，將不能進場；
2. 大會將管制進入活動場地的人流，將入場人數控制在場地一般可容納人數的50%或以下。人流過多時應暫停進入，讓參加者在空曠地方排隊；排隊時，人與人之間應保持至少一隻手臂長度的距離；
3. 每位進場人士必須經體溫測量門檢測體溫，如有需要，工作人員亦會以手持測溫槍等儀器作複檢；
4. 入口處設有適量口罩及酒精洗手液以供使用；電梯口亦設有口罩及酒精搓手液供參加者使用，電梯按鈕會每半小時消毒一次；
5. 每位已經測溫之所有參加者及工作人員，均需配戴手環作識別；
6. 所有參加者及工作人員將全程配戴口罩，只有在必要時才可除下口罩，例如：熱身、進行比賽、進食等，除下口罩時應盡量與他人保持至少一米的距離；
7. 建議參加者先進入會場內空曠且空氣流通地方才開始熱身運動，避免因體溫過高而不能進場；
8. 大會如發現參加者出現發燒等徵狀，有權要求該參加者離開，並取消其參加資格而恕不退回捐款；
9. 每位參加者均事先獲發「Ready Go 衛生用品包」一份，內有扶樓梯欄杆用之手套、吸汗手腕巾、獨立酒精消毒液等，參加務必帶往場地使用；
10. 建議參加者應盡量使用吸汗手腕巾，避免用手接觸欄杆等物品後再手執毛巾擦汗；賽事進行期間參加者或需用雙手扶著梯間的欄杆往上跑，大會建議參加者使用大會派發之手套，確保衛生；
11. 完成比賽的參加者須按工作人員指示盡快離開旅遊塔冒險活動層終點區域，返回露天廣場，避免不必要的聚集；
12. 參加者衝線後，將不會由義工給掛上完成獎牌於身上，將改由參加者於指定區域自取；
13. 如有大量參加者或工作人員出現病徵，大會通知衛生局疾病預防控制中心。相關指引請參閱抗疫專頁：<https://www.ssm.gov.mo/PreventCOVID-19>



樂施會
OXFAM

無窮世界
World
Without
Poverty

四、競跑注意事項

1. 每位參加者須扣上大會提供的號碼布。計時器附在跑手的號碼布上，請勿損毀，賽後不需交還大會；
2. 場地會按權限而分開到指定區域，例如：起步區只可供參加者及工作人員進入，親友、記者及觀眾應只可停留於其他指定周邊區域；
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. 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
-----------	-----------------

7. 跑手須確保個人體格適宜參加是次活動，並於2020年10月12日或之前交回聲明書。聲明書可於本會網站下載
<https://www.oxfam.org.hk/tc/join-our-events/oxfam-towerrun/TowerRun-Download-Area-tab>；
8. 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；
9. 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；
10. 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；



樂施會
OXFAM

無窮世界
World
Without
Poverty

五、樂施線上跑

線上跑並無人數限制，只需要認授同一個時間紀錄，歡迎同時報名參與兩個組別。參加者只需要下載Run2gather手機應用程式，登記會員，便可報名參加賽事。

線上跑組別		參加者最低籌款額	刻名獎牌
個人組	跑畢 4.4 公里 (一次完成)	MOP/HKD200	一個獎牌
	跑畢 10 公里 (一次完成)		
家庭二人組 (一同完成 2.2 公里) (每組為 2 至 8 位成員)		MOP/HKD380	每人一個獎牌
		MOP/HKD180	

報名流程：<https://youtu.be/AaY8S1EjY8o>

如何上傳跑步記錄？<https://youtu.be/eBY6Whzc2fQ>

線上跑禮品包括

1. 獨一無二的刻名個人獎牌或家庭組獎牌，家庭組獎牌為扣連式
2. 完成時間證書
3. 個人組別禮品（每位參賽者一個）：充氣頸枕

家庭組禮品（每位參賽者一個）：環保矽膠摺疊水杯





樂施會
OXFAM

無窮世界
World
Without
Poverty

六、天氣安排

當天早上6時正，如澳門氣象局懸掛8號風球或黑色暴雨信號，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的公佈。

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/>

七、查詢及聯絡方法

澳門

澳門宋玉生廣場258號建興龍廣場18樓F室

電話: (853) 2875 7750

傳真: (853) 2875 7667

電郵: towerrun@oxfam.org.hk

網址: www.oxfam.org.hk/towerrun

活動日查詢電話: (853) 2875 7750