



主辦
北區體育及文化
推廣協會



合辦
北區區議會地區設施
推廣活動工作小組



協辦
北區民政事務處



康樂及文化事務署



贊助
北區區議會

第五屆
(2014)

北區豐盛人生



2014年12月7日

健樂長跑比賽

比賽章程

- 目的：** 培養及提高市民對長跑之興趣及認識
- 比賽日期：** 2014 年 12月 7日 (星期日)
- 終起點：** 北區運動場 / 上水馬會道回歸紀念園(近北區運動場)
- 名額：** 1,600 名 (先到先得，額滿即止)
- 賽事：**

1) 組別 (年齡計算方法以參加者出生年份為準)

賽程	10 公里	10 公里	10 公里	5 公里	5 公里	5 公里	2 公里
組別 (除歡樂跑外，各設男女子組)	公開組	先進組	學生甲組	學生乙組	學生丙組	體驗組	歡樂跑
出生年份	1980 -1998	1979 或以前	1995 -1998	1999 -2000	2001 -2002	1998 或以前	2008年或以前
報名費 (每人)	90	90	40	40	40	90	40
起跑時間	上午8:15	上午8:15	上午8:15	上午8:00	上午8:00	上午8:00	上午8:25
獎項 (以大會正式時間計算)	首10名	首10名	首10名	首10名	首10名	首10名	不設獎項 (完成賽事者均獲大會紀念證書乙張)

2) 10公里邀請賽

- 另設地區團體及部門10公里邀請賽及視障組10公里邀請賽 (不設公開報名，由大會致函邀請有關團體及部門)

獎項：

- 1) 除歡樂跑組別外，每組比賽的冠、亞及季軍各得獎座乙個，第四名至第十名各得優異獎乙個
- 2) 歡樂跑組別不設獎項，完成賽事的參加者將獲紀念証書乙張

報名辦法：

- 1) 填妥報名表
- 2) 參加學生組別，請附上學生證明文件副本(例如學生證副本)；如透過學校以團體形式報名，則毋須遞交學生證明文件副本
- 3) 劃線支票祈付「北區體育及文化推廣協會」或 North District Association for Sports and Culture Development (請於支票背後寫上參加者之姓名、聯絡電話及身份證號碼)
- 4) 報名表連同劃線支票一併寄回粉嶺郵箱712號「第五屆(2014)北區豐盛人生健樂長跑比賽」秘書處收

報名日期：

由即日起至 2014 年 11 月 7 日止，以郵戳日期為準 (名額有限，先到先得)

報名表索取處：

北區民政事務處諮詢中心、康樂及文化事務署北區康樂事務辦事處、北區運動場、龍琛路體育館、保榮路體育館、和興體育館、天平體育館、聯和墟體育館、或於網頁 (<http://www.ndasc.org>) 或以智能手機掃描條碼(QR Code)下載

查詢：

網址: <http://www.ndasc.org>

電郵: ndrun2014@yahoo.com.hk

電話: (852) 5642 0995

地址: 粉嶺郵局郵箱 712 號





主辦
北區體育及文化
推廣協會



合辦
北區區議會地區設施
推廣活動工作小組



協辦
北區民政事務處

協辦



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

康樂及文化事務署



贊助
北區區議會

第五屆
(2014)

北區豐盛人生



健樂長跑比賽

2014年12月7日

計時：大會將會採用晶片計時方法

紀念品：每名成功獲接納的參加者可獲大會紀念T恤乙件

接納通知書：

- 1) 「接納通知書」將於2014年11月21日或之前以郵寄方式寄給所有成功獲接納的參加者
- 2) 如於11月25日仍未收到「接納通知書」，請致電5642 0995查詢

領取號碼布及紀念T恤

參加者必須攜同大會發出之「接納通知書」正本，可於：

- 1) 2014年12月6日(星期六)下午3時至8時前，到北區運動場領取號碼布及大會紀念T恤；或
 - 2) 比賽當日上午6時30分至7時30分前，親臨北區運動場領取號碼布及大會紀念T恤
- 逾時不領取號碼布及紀念T恤者，主辦單位不會再行補發

行李擺放區：

行李擺放區設於北區運動場看台下位置，本會建議運動員不要攜帶貴重物品到場，如個人財物遺失，本會概不負責。北區運動場將提供少數儲物櫃，惟參加者須自行保管其貴重物品，如有損壞或遺失，大會恕不負責

注意事項：

- 申請過程中如有資料錯漏、報名費不足或不依照正確報名程序報名，大會保留權利拒絕接受其報名
- 申請參加者必須確保其體格適宜參加比賽，亦同意遵守並接受參賽條款及細則
- 所有參加者必須參加所屬組別的賽事，而號碼布不能轉換予他人代跑。如發現有違規者，大會有權取消其參賽及獲獎資格
- 參加者提供的資料只作報名、統計、日後聯絡及宣傳主辦機構活動之用。有關你的個人資料，除主辦機構授權職員外，將不會提供予其他人士
- 如參加者未能提供所需個人資料，大會可能無法處理你的申請。若要求更改或索取你申報的個人資料，可與「第五屆(2014)北區豐盛人生健樂長跑比賽」秘書處聯絡

比賽時限：

2公里時限為20分鐘、5公里時限為40分鐘，10公里時限為1小時30分鐘

參加者如未能於指定時限內完成賽程則不能繼續比賽，參加者必須依照大會工作人員及檢察人員指示，離開賽道

比賽賽程及賽道：

2公里 上水馬會道回歸紀念園起跑→馬會道→馬適路→天平路→北區運動場

5公里 上水馬會道回歸紀念園起跑→馬會道→馬適路(跑至接近沙頭角公路折返)→天平路→北區運動場

10公里 上水馬會道回歸紀念園起跑→馬會道→馬適路(跑至接近沙頭角公路折返)→天平路→梧桐河旁道路→天平路→北區運動場

天氣狀況：

如比賽當日上午5時天文台發出三號或以上熱帶氣旋警告信號/紅色或黑色暴雨警告信號或當天情況不宜比賽，賽事將會順延至2014年12月14日進行，大會不會另函通知，詳情請留意網頁(<http://www.ndasc.org/>)的公佈。



主辦
北區體育及文化
推廣協會



合辦
北區區議會地區設施
推廣活動工作小組



協辦
北區民政事務處



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department



贊助
北區區議會

第五屆
(2014)

北區豐盛人生



健樂長跑比賽

2014年12月7日

大會規則：

- 報名一經接納，報名費將不獲發還
- 各參賽者必須於比賽當日依時作賽（時間及起點請參閱接納通知書），遲到者作棄權論；若參賽者未有按照指定其參加組別之時間起跑，大會將取消該參賽者之成績
- 任何在賽道上的工作人員、醫務人員、賽事總監或裁判如要求參賽者退出比賽，參賽者必須遵從及離開賽道

*北區體育及文化推廣協會擁有修改及詮釋以上規則的權利

第五屆 (2014) 北區豐盛人生健樂長跑比賽 賽道



