



Pro-Active X' Mas 3 Days

聖誕三連環

2020

三號公告

3 Races + 2 Training

九龍城區

28th February, 6th – 7th March, 2021





目錄

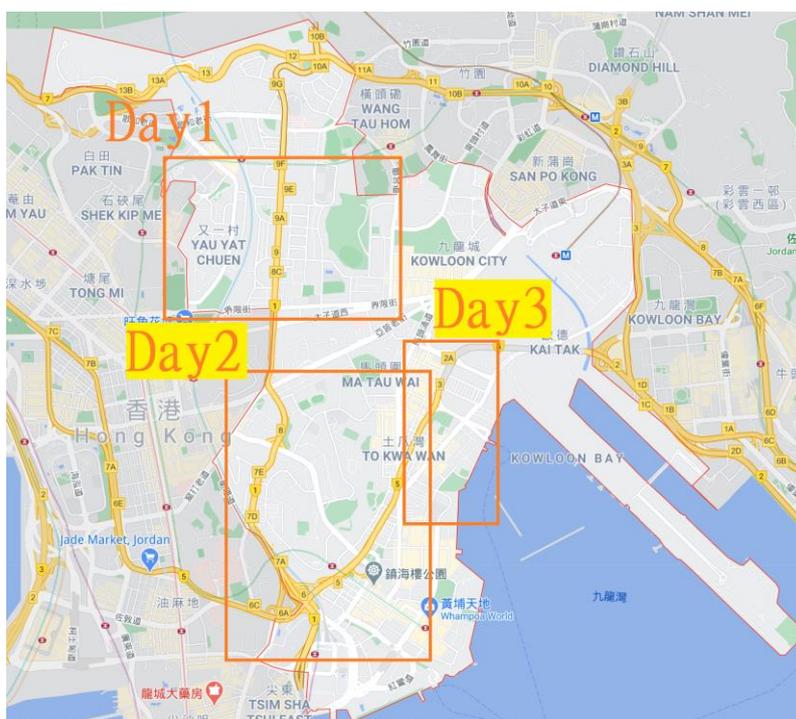
活動日程	3
賽區地理位置	3
賽事流程 (防疫措施、出發、終點及成績處理)	4
賽區資訊	5
訓練機會	14
電子打孔及計時系統	15
獎項	15
總成績計算方法	15
出席證書	15
賽事規則	16
主辦單位及查詢	16



活動日程

區域	日期	時間	活動	地點
九龍城區	Day 1	10am - 1pm	短距離賽	九龍塘
	28/2/2021			
	星期日	/	自助訓練	九龍仔
	Day 2	11am - 3pm	短距離賽	何文田
	6/3/2021		/	/
	星期六	/	/	/
Day 3	10am - 1pm	短距離賽	土瓜灣 (南)	
7/3/2021				
星期日	/	自助訓練	土瓜灣 (北)	

賽區地理位置





賽事流程(防疫措施、出發、終點及成績處理)



因應新冠肺炎疫情仍未完全絕跡，為減低病毒傳播風險，避免人群聚集，本賽事 Day1-Day3 均不設傳統賽事中心。進行賽事期間亦須戴上口罩以防病毒感染。

流程內各區位置相距均超過 5 米以上，整個活動過程中不會同時與多於 3 個工作人員/賽員接觸，保持良好社交距離。

賽區資訊將顯示每天「登記點」位置，賽員按分配時段(不早於出發時間前四十分鐘)到達登記點後，工作人員將為賽員測量體溫，確認沒有病癥後可獲發「熱身圖」，熱身圖以當日賽事地圖規範繪製，並標示「*行李寄存點」、「出發區」等位置。*行李寄存只接受單件細件行李，如有較多/大件行李的賽員建議使用鄰近公共設施的儲物櫃，數量有限，同時請自備掛鎖。

賽員領取熱身圖後，建議先嘗試前往出發區作時間預算，然後按需要前往寄存行李、進行簡單熱身，並於出發前 5 分鐘才正式到達出發區作出發登記。

到達出發區後賽員將按一般賽事程序於「三分區」進行清除指卡記錄(Clear)、檢查/開啟 SI Air+功能(Check/SIAC ON)、測試(Test)，進入「二分區」領取提示符號表，並於「一分區」等候出發(Start)。

賽員抵達終點(Finish)後，將有工作人員指示前往「成績處理」(Result)下載成績，地圖上亦會標示出成績處理位置，完成下載後請離開成績下載區並前往行李寄存點取回行李。

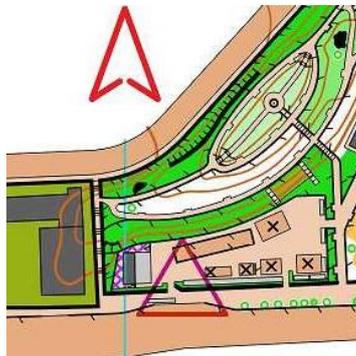


賽區資訊

Day 1 九龍塘 (28.02.2021 星期日)



登記點位置: <https://goo.gl/maps/rCgCHEKLeGGdKwuz7>



賽員可乘搭以下公共交通工具自行前往花墟公園西南面入口：

交通工具	路線
巴士	九巴 1 / 1A / 2D / 3C / 6D / 12A / 24 / 27 / 42 / 87D / 95 / 203C / 281A / 104 / 113。
專線小巴	17M / 25M / 70。
港鐵	東鐵線旺角東站 D 出口，步行前往約 10 分鐘路程。

Pro-Active Orienteering Club



地圖: 比例 1:4000, 等高線間距 2m, ISSprOM2019



(*地圖與實景並非對照)

賽區特色: 英式建築群, 完善規劃路網, 有利速度型賽員。

形式: 越野式				
賽程(組別)	長度	預計勝出時間	控制點數目	限時
A (ME / WE)	4.3 公里	19-23 分鐘	18	60 分鐘
B (MO/MS/WO)	3.7 公里	22-26 分鐘	14	60 分鐘
C (WS/MA/WA)	3.6 公里	22-26 分鐘	14	60 分鐘
D (MB/WB)	2.7 公里	15-20 分鐘	12	60 分鐘
E (MC/WC/N/FAM)	2.0 公里	15-20 分鐘	10	60 分鐘

首名賽員出發時間: 10:30am

賽區範圍為低密度住宅區, 以可跑性高的石屎路面為主, 建議賽員穿著輕便跑步裝束, 不可穿著金屬釘鞋。

比賽期間請留意其他道路使用者、行人及車輛, 注意安全。賽員沒有使用賽區的絕對優先權, 請尊重其他使用者, 特別是小童及長者, 避免碰撞導致任何意外。參加者如被投訴, 有機會被取消資格。

賽區範圍包含多段慢速行駛車路路段, 於假日時段車流量偏低, 惟賽員橫越時亦必須留神, 免生意外。



*如顧慮子女安全問題，家長可以尾隨年幼賽員作適當照料，惟不能給予賽員任何找尋控制點的協助。

為保障賽員安全，賽區範圍內的主要車路窩打老道及蘭開夏道已劃為禁區，賽員必需使用行人天橋橫越窩打老道及使用指定過路處橫越蘭開夏道，賽會將安排工作人員駐守指定過路處提示賽員留意往來車輛，惟賽員亦有責任於橫越馬路時保持警覺，免生意外。



賽區內不設水站，賽員請按需要預備足夠食水，提防中暑。

賽員不得穿越不能通過植被(410 圖例■)、民居或公眾範圍禁區 (520 圖例■)、主要車路(709 圖例⊗); 賽員身體任何部份均嚴禁穿越此等區域，違者會被取消資格。

Pro-Active Orienteering Club



Day 2 何文田 (06.03.2021 星期六)



登記點位置: <https://goo.gl/maps/GcW4mD6m5Ysf6dDB7> 何文田體育館



賽員可乘搭以下公共交通工具自行前往何文田體育館忠義街入口：

交通工具	路線
巴士	九巴 7B / 8 / 17 / 18 / 41 / 45 / 109 / E21A。
小巴	專線小巴: 8; 紅色小巴: 土瓜灣(譚公道) 至 愛民邨 / 旺角(花園街) 至 愛民邨。
港鐵	觀塘線何文田站 A3 出口, 步行前往約 5 分鐘路程。

Pro-Active Orienteering Club



形式: 個人越野式

地圖: 比例 1:4000, 等高線間距 5m, ISSprOM2019



(*地圖與實景並非對照)

特色: 坡度陡峭城區, 攀升比例高, 有利耐力型賽員。

形式: 越野式				
賽程(組別)	長度	預計勝出時間	控制點數目	限時
A (ME / WE)	3.6 公里	18-22 分鐘	16	60 分鐘
B (MO/MS/WO)	3.2 公里	18-22 分鐘	13	60 分鐘
C (WS/MA/WA)	2.5 公里	21-25 分鐘	11	60 分鐘
D (MB/WB)	2.1 公里	24-28 分鐘	11	60 分鐘
E (MC/WC/N/FAM)	2.0 公里	24-28 分鐘	10	60 分鐘

首名賽員出發時間: 11:30am

賽區範圍位處山上開闢的休憩場地, 大部份為可跑性高的石屎路面, 亦包含少量郊外植被, 建議賽員穿著輕便跑步裝束, 有需要可配備越野跑鞋, 但不可穿著金屬釘鞋。

比賽期間請留意其他場地使用者、行人及車輛, 注意安全。賽員沒有使用賽區的絕對優先權, 請尊重其他使用者, 特別是兒童及長者, 避免碰撞導致任何意外。參加者如被投訴, 有機會被取消資格。



少量路線選擇或有需要橫越車路，該路段車流量偏低，惟賽員橫越時亦必須留神，免生意外，賽會亦會派駐工作人員於相應位置提醒賽員留意往來車輛。

*如顧慮子女安全問題，家長可以尾隨年幼賽員作適當照料，惟不能給予賽員任何找尋控制點的協助。



圖中圍欄約 1.2~1.3 米高，為安全及公平起見，地圖上以不可攀越圍欄(圖例 518 )顯示，賽員若蓄意攀越此圍欄，賽會有權取消其資格。

賽區內不設水站，賽員請按需要預備足夠食水，提防中暑。

賽員不得穿越不能通過植被(410 圖例 )、民居或公眾範圍禁區 (520 圖例 )、主要車路(709 圖例 )；賽員身體任何部份均嚴禁穿越此等區域，違者會被取消資格。

Pro-Active Orienteering Club

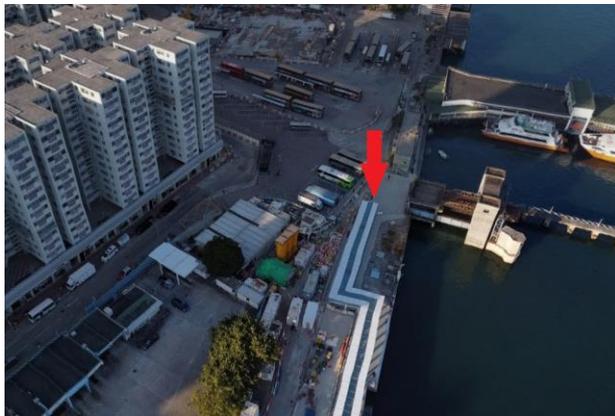


Day 3 土瓜灣 (南) (07.03.2021 星期日)



登記點位置: <https://goo.gl/maps/vRqsjrjzvLjAMrvYA> 景雲街休閒小徑近九龍城碼頭入口

賽員可乘搭以下公共交通工具自行前往九龍城碼頭:



交通工具	路線
巴士	九巴 2E / 6C / 6F / 11B / 41 / 45 / 61X / 75X / 85 / 85A / 85B / 115。
小巴	專線小巴: 49。
港鐵	*屯馬線啟德站 D 出口, 距離約 2.4 公里, 步行前往約 30 分鐘。

*因路線將橫越賽區, 賽員不得從黃埔站步行前往登記點, 敬請留意。

Pro-Active Orienteering Club



形式: 個人越野式

地圖: 比例 1:4000, 等高線間距 2m, ISSprOM2019



(*地圖與實景並非對照)

特色: 本土特色舊區，穿梭橫街窄巷，有利技術型賽員。

形式: 越野式				
賽程(組別)	長度	預計勝出時間	控制點數目	限時
A (ME / WE)	3.6 公里	16-19 分鐘	18	60 分鐘
B (MO/MS/WO)	3.5 公里	18-21 分鐘	18	60 分鐘
C (WS/MA/WA)	3.0 公里	18-21 分鐘	16	60 分鐘
D (MB/WB)	2.5 公里	18-21 分鐘	15	60 分鐘
E (MC/WC/N/FAM)	2.3 公里	18-21 分鐘	13	60 分鐘

首名賽員出發時間: 10:00am

賽區範圍位處舊式唐樓群，建築物間穿插大量橫街窄巷，路面可跑性高，但路段不時擺放雜物及停泊車輛，賽員跑動時必需留意路面狀況，免生意外。建議賽員穿著輕便跑步裝束，不可穿著金屬釘鞋。

比賽期間請留意其他道路使用者、行人及車輛，注意安全。賽員沒有使用賽區的絕對優先權，請尊重其他使用者，特別是兒童及長者，避免碰撞導致任何意外。參加者如被投訴，有機會被取消資格。

Pro-Active Orienteering Club



賽區範圍包含多段慢速行駛車路路段，於假日時段車流量偏低，惟賽員橫越時亦必須留神，免生意外。賽會將安排工作人員於車量較多路段提示賽員留意往來車輛，惟賽員亦有責任於橫越馬路時保持警覺，免生意外。

*如顧慮子女安全問題，家長可以尾隨年幼賽員作適當照料，惟不能給予賽員任何找尋控制點的協助。



賽區停泊車輛數量龐大，賽員作賽時視線或會受阻，特別在橫越車路路段時請特別留神，免生意外。

賽區內不設水站，賽員請按需要預備足夠食水，提防中暑。

賽員不得穿越不能通過植被(410 圖例 )、民居或公眾範圍禁區 (520 圖例 )、主要車路(709 圖例 ); 賽員身體任何部份均嚴禁穿越此等區域，違者會被取消資格。



訓練機會

凡報名三日賽事參加者可於 Day 1 及 Day 3 賽事當日獲取訓練地圖作自行訓練。訓練地圖可於成績下載後向成績處理主任索取。

訓練場地均毗鄰當天賽區，訓練場地不設控制點，賽員可配備具 GPS 功能裝置記錄訓練路線，然後上載至 Livelox 網站作參考。(訓練起點位置將以 QR Code 於地圖上展示)

Day 1 Training 九龍仔



Day 3 Training 土瓜灣(北)





電子打孔及計時系統

所有賽事將採用 SPORTident 電子打孔及計時系統，並開啟 Air+ 系統。賽員可按自身需要自行決定使用傳統 SI Card 或者 SIAC Card。

賽會備有少量 SI Card 及 SIAC Card，如有需要，賽員可按 SI 指卡 \$30/3 日；SIAC 指卡 \$60/3 日 向本會租借。

獎項

競賽組別單場每組前 3 名獲頒*獎牌(若同組參賽人數不足 6 人只設冠軍)；新手體驗組別不設獎項；

總成績每組前三名獲頒*刻名精美獎座及定向禮品乙份；

總成績計算方法

只計算出席全數三天並有效完成賽事的賽員成績；

以賽員於三天賽事的總用時作排名，時間最長者為勝。

計算方法例子如下：

	Day 1 用時	Day 2 用時	Day 3 用時	總用時 (D1+D2+D3)	總排名
賽員 A	15:32 (2)	18:20 (4)	14:40 (2)	0:48:32	2
賽員 B	16:20 (4)	16:48 (2)	15:21 (4)	0:48:29	1
賽員 C	15:50 (3)	DISQ	14:05 (1)	/	/
賽員 D	16:48 (5)	17:22 (3)	15:08 (3)	0:49:18	3
賽員 E	14:41 (1)	16:10 (1)	DNS	/	/

*所有獎項不會於賽事當天頒發，將於賽後以郵遞方式寄給各得獎者。

出席證書

賽員如有需要可向本會申請賽事出席證書，費用為\$30/張，將於賽後郵寄予已申領賽員。



賽事規則

賽事採用國際野外定向聯盟賽事規例 2020 及香港定向總會定向賽事則例。

國際野外定向聯盟賽事規例

https://onedrive.live.com/embed?resid=663580750D0C0BCE%2119820&authkey=!AJM9R6ji2A2p_fl&em=2&wdHideHeaders=True&wdDownloadButton=False

香港定向總會野外定向賽事則例

http://oahk.org.hk/uploads/file/20190321_20190320_Bylaw%202019%20English.pdf

主辦單位及查詢

Pro-Active Orienteering Club 博野動力定向會

電話：6094 0495

電郵：proactive.orienteeing@gmail.com

網頁：<https://www.facebook.com/proactiveorienteer/>