Pro-Active Orienteering Club

WOD Pro-Active Training Challenge 2022

暨

屬會梯隊訓練計劃推廣日

封閉多時的體育場所分階段重開，是時候重投定向活動懷抱。適逢一年一度的世界定向日，本會 2022 年頭炮活動為 WOD Pro-Active Training Challenge 2022，除了老手們可以在參與各大公開賽事前重拾定向觸覺，有興趣讓小朋友認識定向運動的家長亦可以帶同子女前來參與由本會教練主持的推廣體驗活動，更可即場報讀由本會主辦，香港定向總會認可的屬會梯隊訓練計劃，循序漸進享受定向運動帶來的各種好處。

此次活動地圖將採用 IOF 最新地圖圖例規範 ISSprOM2019-2 繪製， 大家可以藉此留意一下新圖例規範有哪些變動。

所有完成訓練賽程的參加者都可以獲發由 IOF 發出的 WOD 布章及證書以作紀念。

活動詳情

日期: 21/05/2022 星期六 12:30 - 15:00 (14:30 截止出發)

地點: 土瓜灣遊樂場/牛棚公園

形式: 短距離越野式

賽程: Challenge, Beginner (自由出發)

系統: SPORTident

地圖: 2022 年 5 月更新版本 (ISSprOM2019-2)

登記點: https://goo.gl/maps/SLKzsvAupzsBB22U9

時間	程序
12:30	登記點、出發區、終點及成績處理開放
	自由出發
14:30	出發區關閉
15:00	賽區、終點及成績處理關閉
15:15	最後成績公佈

*大會或因應實際情況修改程序並於 Facebook 專頁及登記點公佈。

為回饋大家多年來一直支持 PAOC，成年賽員只收取$20/人，18 歲或以下只收取$10/人。

若未能自備 SI Card 的參加者，可以向本會租借傳統 SI Card，費用為$10。

報名連結: https://forms.gle/CUmxUSovvMjPxaTY9

登記

參加者到達登記點向工作人員報到並同時領取兩賽程地圖，租借指卡參加者同時領取指卡。

清除 (Clear)、SIAC ON (Check) 打卡器均設在登記點，參加者出發前請先完成上述程序。

出發

出發區在登記處可見範圍，請聽從工作人員指示前往，距離登記點約 100 米。參加者可於自由出發時段 12:30-14:30 於出發控制點打卡隨時出發。

是次活動將不會派發提示符號表。

賽程

地圖: 比例 1:2000, 等高線間距 2m, ISSprOM2019-2

形式: 個人越野式				
賽程(組別)	長度(最佳路線距離)	預計完成時間	控制點數目	限時
Challenge	3.1 公里	17 分鐘 - 30 分鐘	*19	45 分鐘
Beginner	1.6 公里	14 分鐘 - 30 分鐘	*14	45 分鐘

*是次活動屬訓練性質，為增加挑戰性，賽程中並不會在所有控制點擺放控制點燈籠及 SI 打卡器。
- Beginner 賽程在沒有控制點燈籠(連打卡器)的控制點會擺放絲帶(附控制點編號)讓參加者識別;
- Challenge 賽程則有機會既沒有燈籠(連打卡器)，也沒有絲帶，參加賽需自行判斷是否已正確到訪地圖控制點紅圈所示位置。
- 若打卡記錄能顯示參加者有效順序到訪賽程中設有打卡器的控制點，便算完成賽程。

(溫馨提示: 由於不知道賽會實際擺放了多少控制點(連打卡器)，參加者切勿冒險跳過任何一個賽程所示的控制點😊)

訓練特色

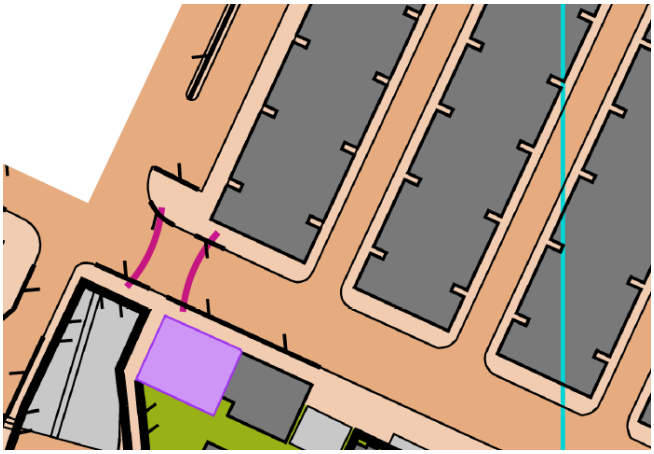
由於部份控制點並沒有擺放控制點，參加者需依靠地圖資訊確認自己是否真正到達紅圈所示位置。到底是賽會沒有擺放控制點? 還是自己犯了錯不是在地圖所示的位置? 正正是賽員對自己閱圖能力及信心的一大考驗。

獎勵

所有完成任何一條賽程的參加者都可以獲發由 IOF 發出的 WOD 布章及證書;

賽區

是次活動趣味為主，為方便大家閱圖，**是次賽區內的所有車路均沒有劃為禁區**，Challenge 賽程參加者在其中兩個賽段必需要橫過車路，賽員請注意路面情況，確保在安全情況下才橫過該路段，地圖亦已在設有過路設施的地方標示出建議過路處，使用時請遵守交通規則。Beginner 賽程則沒有橫越車路的需要，惟賽區內包含少量低流量車路，車速緩慢，賽員使用時也須留意往來車輛，免生意外。



賽區包含小型社區，為人為己，參加者請佩戴口罩進行活動。

限聚令仍然生效，敬請各參加者遵守社交距離規定，不作多人聚集，謝謝合作。

終點及成績處理

終點設在登記點前，參加者必需將指卡置於終點打卡器內以完成賽程。完成賽程後可按成績處理主任指示下載成績，並領取完成獎勵。

即時成績公佈

網上即時成績連結: http://bit.ly/paoc-live-result，賽員可在完成活動後登入以上連結瀏覽成績。

賽員亦可以手機掃瞄地圖上的二維碼以瀏覽網上即時成績。

惡劣天氣安排

如活動開始前 2 小時(即當天中午 10 時 30 分)，天文台懸掛黃色、紅色或黑色暴雨警告訊號，或是三號或以上熱帶氣旋警告訊號，活動將延期舉行，屆時請留意本會 Facebook 專頁或網頁公佈。不論任何情況，包括賽員未能出席已順延之比賽或賽事取消，已繳交之費用一律不設退款。

完