



Pro-Active Pre-Season Training 2022 II

活動資訊

日期: 15/10/2022 星期六

時間: 15:30 – 17:30 (17:00 截止出發)

地點: 美孚

形式: 短距離越野式

賽程: Challenge, Open, Beginner, Hardcore 🏃

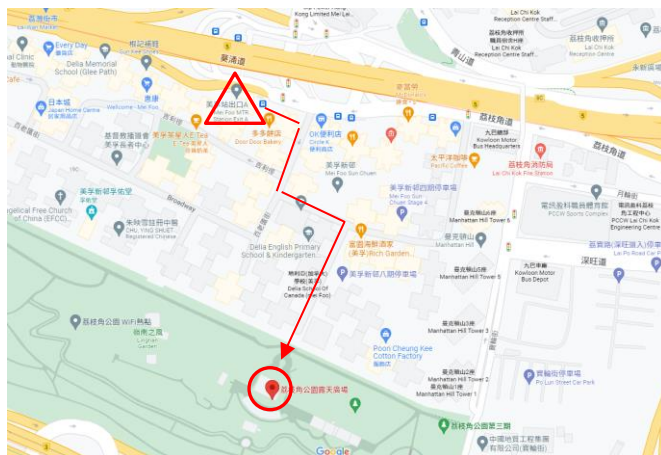
系統: SPORTident Air+

地圖: 2022 年 10 月更新版本彩色定向地圖 (ISSprOM2019-2)

登記點: 荔枝角公園露天廣場 <https://goo.gl/maps/mnW9usmrMC9uL2bn7>

活動程序

時間	程序
15:30	登記點、出發區、終點及成績處理開放
	自由出發
17:00	出發區關閉
17:30	賽區、終點及成績處理關閉
17:45	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。

登記

參加者到達登記點向工作人員報到並領取報名組別所包含的兩賽程地圖，租借指卡參加者同時領取指卡。
Hardcore 賽程會在賽員要求下提供。

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

出發區在登記點旁，距離登記點約 5-10 米。參加者可於自由出發時段 15:30-17:00 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 1:3000, 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)	*達標時間(男 / 女)	控制點數目	限時
Hardcore		/		24 分鐘
Challenge (競賽組)	3.0 公里	16min+ / 20min+	16	45 分鐘
Open (競賽/體驗組)	2.3 公里	/	12	45 分鐘
Beginner (體驗組)	1.1 公里	/	10	45 分鐘

*年齡分組達標時間將於現場公佈

獎勵

競賽組於各年齡分組達標時間(將於活動資訊內公佈)內完成 Challenge 賽程可獲頒 PAOC 賽事現金券\$30 及特別禮券乙張(送完即止)。

限時內完成 Hardcore 賽可獲發還全數報名費。

體驗組別不設獎項。



賽區

賽區範圍為公園及住宅區，以可跑性高的石屎路面為主，公園內亦有豐富的植物林地，建議賽員穿著輕便跑步裝束，不可穿著金屬釘鞋。



賽區內有大量小型公程及草地保養範圍，地圖未能一一顯示，請賽員盡量避免穿越相關範圍，免生意外及無謂爭議。

活動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。

賽程或會途經民居，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。

賽員亦可以手機掃描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(即當天下午 1 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