

團體名稱：_____

地址：_____

聯絡人：_____ 職位：_____

電話：_____ 團體電郵：_____

傳真：_____ 個人電郵：_____

本年賽事分為「挑戰盃」及「共融跑」。

- 「挑戰盃」分為 3 公里及 5.7 公里賽，均設有獎項，參賽者須於 30 分鐘及 45 分鐘內完成賽事。
- 「共融跑」只設 3 公里賽，不設競賽獎項，參賽者須於 70 分鐘內完成賽事。

為響應環保，珍惜地球資源，大會鼓勵參賽者及伴跑員自備 iRun 2018 跑手 T 恤參賽。

填寫下表前，請先詳閱報名備忘的「比賽組別、路程及時限」。

第一部份：參加者資料 *請在合適空格內☐

智障參賽者			伴跑員		
* 請選擇參賽組別：			* 伴跑員安排：		
<input type="checkbox"/> 3 公里共融跑 (限時 70 分鐘完成) ※不設獎項	<input type="checkbox"/> 3 公里挑戰盃 (限時 30 分鐘完成) ※設有獎項	<input type="checkbox"/> 5.7 公里挑戰盃 (限時 45 分鐘完成) ※設有獎項	<input type="checkbox"/> 參賽團體自行安排 (請於 25/10/2018(四) 或之前 通知大會有關伴跑員資料)	<input type="checkbox"/> 需要大會配對 (無須填寫下列資料。另見下註 及「伴跑員安排資料」)	
* 預計完成時間 / 以往比賽紀錄： _____ 分 _____ 秒			中文姓名： _____ 性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
曾參與上屆者，可參考網頁的「比賽成績」或填上最新資料。「挑戰盃」 參加者練習時間約 30 至 45 分鐘能完成上述距離為佳。			英文姓名： _____		
中文姓名： _____ 性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女			出生年份*： _____ 電話： _____		
英文姓名： _____			緊急聯絡人： _____ 電話： _____		
出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日 電話： _____			預計完成時間： _____ 分 _____ 秒		
挑戰盃分組 (以比賽日計) 少年組 12-18 歲 (14/1/2000-13/1/2007) 青年組 19-34 歲 (14/1/1984-13/1/2000) 先進組 35-50 歲 (14/1/1968-13/1/1984) 長青組 51 歲或以上 (13/1/1968 或以前) 註：參賽者於比賽日必須符合組別要求年齡			身份證/其他證件號碼： (首 4 字元) _____ XXX (X)		
<input type="checkbox"/> 參加者證書 - 為支持環保，減少使用紙張，如參加者不需要 證書，請在左邊方格填「✓」。			<input type="checkbox"/> 參加者證書 - 為支持環保，減少使用紙張，如參加者不 需要證書，請在左邊方格填「✓」。		
<input type="checkbox"/> 自備 iRun 2018 跑手 T 恤 - 為響應環保，愛惜地球，如參賽 者自備 iRun 2018 跑手 T 恤，請在左邊方格填「✓」，大會將不派發 跑手 T 恤			T 恤尺碼： <input type="checkbox"/> 加細 <input type="checkbox"/> 細 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 加大 <input type="checkbox"/> 雙加大		
T 恤尺碼： <input type="checkbox"/> 加細 <input type="checkbox"/> 細 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 加大 <input type="checkbox"/> 雙加大			註：*伴跑員必須於比賽當日年滿 14 歲或以上；而未滿 18 歲者，必須簽署及交回附件之「未滿 18 歲伴跑員及家 屬／監護人聲明書」。		
出席各區運動場長跑訓練 (晚上 7 時至 9 時)：					
<input type="checkbox"/> 屯門鄧肇堅 27/11(二)		<input type="checkbox"/> 沙田 29/11(四)			
<input type="checkbox"/> 小西灣 4/12(二)		<input type="checkbox"/> 斧山道 6/12(四)			
<input type="checkbox"/> 巴富街 11/12(二)		<input type="checkbox"/> 香港仔 13/12(四)			

註：*伴跑員必須於比賽當日年滿 14 歲或以上；而未滿 18 歲者，必須簽署及交回附件之「未滿 18 歲伴跑員及家屬／監護人聲明書」。

- 1) 參賽者若自行安排伴跑員，可邀請一起出席訓練。
- 2) 如由大會配對伴跑員，團體於收到有關配對的資料後，須自行與伴跑員聯絡，商討訓練安排。

智障參賽者		
* 請選擇參賽組別：		
<input type="checkbox"/> 3 公里共融跑 (限時 70 分鐘完成) ※不設獎項	<input type="checkbox"/> 3 公里挑戰盃 (限時 30 分鐘完成) ※設有獎項	<input type="checkbox"/> 5.7 公里挑戰盃 (限時 45 分鐘完成) ※設有獎項
* 預計完成時間 / 以往比賽紀錄： <input type="text"/> 分 <input type="text"/> 秒		
曾參與上屆者，可參考網頁的「比賽成績」或填上最新資料。「挑戰盃」參加者練習時間約 30 至 45 分鐘能完成上述距離為佳。		
中文姓名：		性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
英文姓名：		
出生日期： 年 月 日		電話：
挑戰盃分組 (以比賽日計) 少年組 12-18 歲 (14/1/2000-13/1/2007) 青年組 19-34 歲 (14/1/1984-13/1/2000) 先進組 35-50 歲 (14/1/1968-13/1/1984) 長青組 51 歲或以上 (13/1/1968 或以前) 註：參賽者於比賽日必須符合組別要求年齡		身份證/其他證件號碼： (首 4 字元) _____XXX (X)
<input type="checkbox"/> 參加者證書 - 為支持環保，減少使用紙張，如參加者不需要證書，請在左邊方格填「✓」。		
<input type="checkbox"/> 自備 iRun 2018 跑手 T 恤 - 為響應環保，愛惜地球，如參賽者自備 iRun 2018 跑手 T 恤，請在左邊方格填「✓」，大會將不派發跑手 T 恤		
T 恤尺碼： <input type="checkbox"/> 加細 <input type="checkbox"/> 細 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 加大 <input type="checkbox"/> 雙加大		
出席各區運動場長跑訓練 (晚上 7 時至 9 時)：		
<input type="checkbox"/> 屯門鄧肇堅 27/11(二) <input type="checkbox"/> 沙田 29/11(四) <input type="checkbox"/> 小西灣 4/12(二) <input type="checkbox"/> 斧山道 6/12(四) <input type="checkbox"/> 巴富街 11/12(二) <input type="checkbox"/> 香港仔 13/12(四)		

伴跑員	
* 伴跑員安排：	
<input type="checkbox"/> 參賽團體自行安排 (請於 25/10/2018(四) 或之前通知大會有關伴跑員資料)	<input type="checkbox"/> 需要大會配對 (無須填寫下列資料。另見下註及「伴跑員安排資料」)
中文姓名：	
性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
英文姓名：	
出生年份*：	
電話：	
緊急聯絡人：	
電話：	
預計完成時間： 分 秒	
<input type="checkbox"/> 自備 iRun 2018 跑手 T 恤 - 為響應環保，愛惜地球，如伴跑員自備 iRun 2018 跑手 T 恤，請在左邊方格填「✓」，大會將不派發跑手 T 恤。	
<input type="checkbox"/> 參加者證書 - 為支持環保，減少使用紙張，如參加者不需要證書，請在左邊方格填「✓」。	
T 恤尺碼： <input type="checkbox"/> 加細 <input type="checkbox"/> 細 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 加大 <input type="checkbox"/> 雙加大	
註：*伴跑員必須於比賽當日年滿 14 歲或以上；而未滿 18 歲者，必須簽署及交回附件之「未滿 18 歲伴跑員及家屬／監護人聲明書」。	
1) 參賽者若自行安排伴跑員，可邀請一起出席訓練。	
2) 如由大會配對伴跑員，團體於收到有關配對的資料後，須自行與伴跑員聯絡，商討訓練安排。	

智障參賽者		
* 請選擇參賽組別：		
<input type="checkbox"/> 3 公里共融跑 (限時 70 分鐘完成) ※不設獎項	<input type="checkbox"/> 3 公里挑戰盃 (限時 30 分鐘完成) ※設有獎項	<input type="checkbox"/> 5.7 公里挑戰盃 (限時 45 分鐘完成) ※設有獎項
* 預計完成時間 / 以往比賽紀錄： <input type="text"/> 分 <input type="text"/> 秒		
曾參與上屆者，可參考網頁的「比賽成績」或填上最新資料。「挑戰盃」參加者練習時間約 30 至 45 分鐘能完成上述距離為佳。		
中文姓名：		性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
英文姓名：		
出生日期： 年 月 日		電話：
挑戰盃分組 (以比賽日計) 少年組 12-18 歲 (14/1/2000-13/1/2007) 青年組 19-34 歲 (14/1/1984-13/1/2000) 先進組 35-50 歲 (14/1/1968-13/1/1984) 長青組 51 歲或以上 (13/1/1968 或以前) 註：參賽者於比賽日必須符合組別要求年齡		身份證/其他證件號碼： (首 4 字元) _____XXX (X)
<input type="checkbox"/> 參加者證書 - 為支持環保，減少使用紙張，如參加者不需要證書，請在左邊方格填「✓」。		
<input type="checkbox"/> 自備 iRun 2018 跑手 T 恤 - 為響應環保，愛惜地球，如參賽者自備 iRun 2018 跑手 T 恤，請在左邊方格填「✓」，大會將不派發跑手 T 恤		
T 恤尺碼： <input type="checkbox"/> 加細 <input type="checkbox"/> 細 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 加大 <input type="checkbox"/> 雙加大		
出席各區運動場長跑訓練 (晚上 7 時至 9 時)：		
<input type="checkbox"/> 屯門鄧肇堅 27/11(二) <input type="checkbox"/> 沙田 29/11(四) <input type="checkbox"/> 小西灣 4/12(二) <input type="checkbox"/> 斧山道 6/12(四) <input type="checkbox"/> 巴富街 11/12(二) <input type="checkbox"/> 香港仔 13/12(四)		

伴跑員	
* 伴跑員安排：	
<input type="checkbox"/> 參賽團體自行安排 (請於 25/10/2018(四) 或之前通知大會有關伴跑員資料)	<input type="checkbox"/> 需要大會配對 (無須填寫下列資料。另見下註及「伴跑員安排資料」)
中文姓名：	
性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
英文姓名：	
出生年份*：	
電話：	
緊急聯絡人：	
電話：	
預計完成時間： 分 秒	
<input type="checkbox"/> 自備 iRun 2018 跑手 T 恤 - 為響應環保，愛惜地球，如伴跑員自備 iRun 2018 跑手 T 恤，請在左邊方格填「✓」，大會將不派發跑手 T 恤。	
<input type="checkbox"/> 參加者證書 - 為支持環保，減少使用紙張，如參加者不需要證書，請在左邊方格填「✓」。	
T 恤尺碼： <input type="checkbox"/> 加細 <input type="checkbox"/> 細 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 加大 <input type="checkbox"/> 雙加大	
註：*伴跑員必須於比賽當日年滿 14 歲或以上；而未滿 18 歲者，必須簽署及交回附件之「未滿 18 歲伴跑員及家屬／監護人聲明書」。	
1) 參賽者若自行安排伴跑員，可邀請一起出席訓練。	
2) 如由大會配對伴跑員，團體於收到有關配對的資料後，須自行與伴跑員聯絡，商討訓練安排。	

第二部份：費用

智障參賽者總人數：		費用合共(\$30/人 X __人)：	HK\$
付款銀行名稱：		支票號碼：	
正式收據抬頭： (如與團體名稱相同則毋須填寫)			

(支票抬頭請寫「東華三院」，支票背面必須註明**團體名稱**、**聯絡人**及**聯絡電話**。)

第三部份：出席活動簡介會

本團體 會* / 不會* 派代表出席 2019 年 1 月 5 日(星期六)上午 9 時 30 分於香港仔惠福道 4 號東華三院賽馬會復康中心 E 座禮堂進行的「活動簡介會」。選手包將於「活動簡介會」後隨即派發，派發時間由上午 10 時 30 分至下午 2 時。

第四部份：聲明

本團體同意報名表上所列之參加者(包括智障參賽者及伴跑員)參與是次活動及訓練，並聲明所有參加者健康良好，並無任何疾病以致不宜參與。本團體亦已徵得各智障參賽者家屬及伴跑員同意以承擔參加者之風險及責任；並無權因參與是次活動而引致之意外、死亡，或任何形式的損失向東華三院、協辦團體及贊助商索償或追究責任。

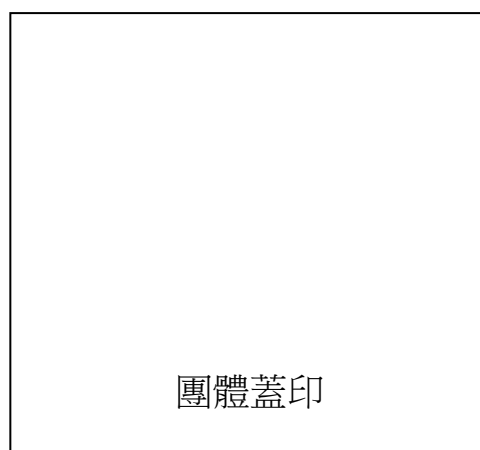
本團體同意東華三院因推廣及宣傳是次活動而使用參加者之肖像、錄像和接受訪問。此外，並同意東華三院將有關參加者之資料提供予計時系統承辦商或協辦團體作資料處理。

最後，本團體授權東華三院及協辦團體在參賽期間，如因參加者遇到意外或身體不適時可作全權處理。

團體負責人簽署： _____

團體負責人姓名： _____

簽署日期： _____



報名備忘(頁 1)

集合地點

添馬公園

比賽路段

中西區海濱長廊(中環段)及龍和道

日期及時間

2019 年 1 月 13 日(星期日) 上午 10 時開始

(各參賽者及伴跑員須於賽事當日上午 9 時 15 分或之前到達會場。由於參加人數眾多，請依照大會工作人員指示進行起跑及遵守秩序。)

參賽資格

任何 12 歲或以上，居於香港或海外的智障人士。所有參賽者須經所屬的復康服務團體或特殊學校報名。

報名費

參賽者：港幣 30 元正

伴跑員：免費

報名辦法

- 1) 填妥報名表格後，連同劃線支票寄往下述地址，支票抬頭為「東華三院」。
- 2) 可登入 <http://i-run.tungwahcsd.org/registration.php> 進行網上報名，完成報名程序後，郵寄劃線支票到下述地址。

郵寄地址：香港仔惠福道 4 號東華三院賽馬會復康中心 D 座地下高層 DUG12 室

(支票背面必須註明**團體名稱、聯絡人及聯絡電話**，信封面請註明**<東華三院「奔向共融」－ 香港賽馬會特殊馬拉松 2019>**)

截止報名日期

2018 年 9 月 24 日(星期一)

各團體須於 2018 年 11 月 13 日(星期二)前繳交費用，以確認報名程序。

截止遞交伴跑員補充資料日期

如遞交報名表時未能確定伴跑員資料，須於 2018 年 10 月 25 日(星期四)或之前以傳真或電郵方式補充有關資料。

報名備忘(頁 2)

伴跑員安排

各參賽者均須安排一名年滿 14 歲或以上之伴跑員陪同參與比賽，所有團體可自行配對。未滿 18 歲的伴跑員，必須簽署及交回附件之「未滿 18 歲伴跑員及家屬／監護人聲明書」。如參賽者有需要，大會可協助提供伴跑員。配對安排流程如下：

- 1) 團體於報名表「伴跑員」一欄，在「伴跑員安排」處選擇「需要大會配對」；
- 2) 截止報名後，大會按參賽者欄的「預計完成時間」，盡量安排時間相若的伴跑員；
- 3) 團體於收到有關已配對的伴跑員資料之電郵後，必須自行聯絡伴跑員，以便雙方互相認識了解及商討訓練安排；
- 4) 如伴跑員因事未能完成配對，或與跑手速度不符，請與大會聯絡，以便重新安排該配對伴跑員。大會鼓勵參賽者與伴跑員於比賽前相約進行訓練，讓雙方有足夠了解。大會於港、九及新界各區安排的訓練，均歡迎參賽者與伴跑員一同出席。詳情請參閱大會網頁。

運動服飾

為響應環保，珍惜地球資源，大會鼓勵參賽者及伴跑員自備 iRun 2018 跑手 T 恤參賽。

大會會為有需要的參賽者及伴跑員提供短袖運動上衣，尺碼如下：

(平面)	加細	細	中	大	加大	雙加大
胸闊 (厘米)	44.5	47	50	53	56	60
衫長 (厘米)	64	66	68	70	72	76

所有參賽者及伴跑員必須配戴大會提供的號碼布，方能進入跑道。

發出接納通知書

所有成功報名的參賽者及伴跑員，會於 2018 年 11 月 9 日(星期五)前，收到大會以電郵發送之「接納通知書」至所屬團體作確認。如所屬團體在 2018 年 11 月 13 日(星期二)仍未收到「接納通知書」，可致電 (852) 2870 9220 或電郵 irun@tungwah.org.hk 查詢。

活動簡介會

日期：2019 年 1 月 5 日(星期六) 上午 9 時 30 分

地點：香港仔惠福道 4 號東華三院賽馬會復康中心 E 座禮堂

對象：團體職員及學校代表

內容：簡介活動須知及問答環節

領取選手包

已報名團體可於下列日期及時間內，到指定地點，出示「接納通知書」以領取號碼布及選手包。

本地參賽者及伴跑員

- 1) 於 2019 年 1 月 5 日(星期六) 上午 10 時 30 分至下午 2 時到香港仔惠福道 4 號東華三院賽馬會復康中心 E 座禮堂領取；或
- 2) 如未能出席簡介會或未能於 1 月 5 日領取選手包，請致電 2870 9220 與籌備委員會聯絡，以便另訂日期到香港仔惠福道 4 號東華三院賽馬會復康中心 D 座地下高層 DUG 12 室領取。

報名備忘(頁 3)

海外參賽者及伴跑員

於 2019 年 1 月 12 日(星期六) 下午 1 時至下午 5 時 或 比賽當日上午 8 時 30 分至 9 時正到比賽會場大會詢問處領取。

飲料、小食及洗手間設備

大會將於賽道及終點設有水站，而完成賽事後派發補充能量的小食及飲料供參賽者及伴跑員享用，參賽者及伴跑員亦可按個人需要，自備額外飲料。此外，會場內設有臨時洗手間及更衣室可供使用，請參與人士合力保持場地清潔。

場地交通

港鐵： 港鐵金鐘站 A 出口

巴士： 2, 12A, 12M, 111, 260, 301, 302, 307, 511, 590A, 601, 641, 681, 690, 720, 722, 780, 905, 914, 960, 961, 968, 978

專線小巴： 10, 11, 24A, 24M, 31, 56A

大會不會提供停泊車位。

賽事取消安排

如賽事當日，香港天文台於早上 6 時仍然發出下列警告或信號，比賽將會取消。

- 紅色及黑色暴雨警告
- 八號或以上強風信號

空氣質素健康指數

請參賽者、所屬團體及伴跑員按環保署發出的「空氣質素健康指數」之程度，決定是否繼續參加比賽。

比賽組別、路程及時限

本屆賽制分為「挑戰盃」及「共融跑」，「挑戰盃」設有競賽獎項；「共融跑」則不設獎項。兩項賽事名額有限，先到先得，以大會截止報名日期為準。

「挑戰盃」設有 3 公里及 5.7 公里賽事，兩項賽事皆有時限，參賽者須於 30 分鐘內完成 3 公里，或 45 分鐘內完成 5.7 公里賽程。「挑戰盃」按性別及年齡分組。

「共融跑」只設有 3 公里賽事，參賽者須於 70 分鐘內完成賽程。「共融跑」只分性別，不分年齡組別。

報名備忘(頁 4)

有關賽事的分組或各組別年齡詳情，請參閱下表。

賽事	組別	年齡	組別代號	個人最佳成績
3 公里挑戰盃	男子少年組	12 - 18 歲	M1	少於 30 分鐘
	男子青年組	19 - 34 歲	M2	
	男子先進組	35 - 50 歲	M3	
	男子長青組	51 歲或以上	M4	
	女子少年組	12 - 18 歲	F1	
	女子青年組	19 - 34 歲	F2	
	女子先進組	35 - 50 歲	F3	
	女子長青組	51 歲或以上	F4	
5.7 公里挑戰盃	男子組	12 歲或以上	M5	少於 45 分鐘
	女子組	12 歲或以上	F5	
3 公里共融跑	男子組	12 歲或以上	M8	少於 70 分鐘
	女子組	12 歲或以上	F8	

(參賽者於比賽日必須符合組別要求年齡。)

賽道路線圖

稍後公佈，請留意大會網站公佈

賽規

- 1) 參賽者及伴跑員不可穿著釘鞋比賽，並須穿著大會提供的運動服參賽。
- 2) 號碼布必須佩戴於胸前位置。
- 3) 參賽者及伴跑員不應故意妨礙或阻擋其他參賽者前進，或擅自離開賽道，更不可有任何違反體育道德或不恰當的行為。在超越他人時應注意安全，以免發生意外。
- 4) 比賽期間，已完成比賽的參賽者及伴跑員不可進入賽道影響其他參賽者進行比賽。
- 5) 大會有權決定所有賽事的最終裁決。

計時系統

本長跑比賽以參賽者及伴跑員兩人一組進行，兩者均獲發一張號碼布，於比賽當日必須扣在上衣前方。另外，參賽者將獲計時晶片一枚，晶片已預先裱貼在號碼布背面，參賽者切勿將其撕下或摺疊。參賽者及伴跑員必須經過設於起點、折返點及終點的計時感應器，否則其成績將不作記錄，而賽事名次依大會時間作準。

報名備忘(頁 5)

獎項及紀念品

賽事	組別	組別代號	名次及獎項			
			第一名 (港幣\$)	第二名 (港幣\$)	第三名 (港幣\$)	第四至十名
3 公里挑戰盃	男子少年組	M1	1,000	800	500	獎盃乙個
	男子青年組	M2	1,000	800	500	
	男子先進組	M3	1,000	800	500	
	男子長青組	M4	1,000	800	500	不設獎項
	女子少年組	F1	1,000	800	500	獎盃乙個
	女子青年組	F2	1,000	800	500	
	女子先進組	F3	1,000	800	500	
女子長青組	F4	1,000	800	500	不設獎項	
5.7 公里挑戰盃	男子組	M5	1,500	1,000	800	獎盃乙個
	女子組	F5	1,500	1,000	800	
			第一至三名同時獲獎盃乙個			
3 公里共融跑	男子組	M8	不設任何獎項			
	女子組	F8				
所有完成賽事之參賽者，均獲獎牌及紀念獎狀						

首三個報名人數最多的參賽團體，將獲「最積極參與團體獎」冠、亞、季軍獎盃。

大會將特別為報名人數最多的六個參賽團體，各安排一節兩小時的長跑訓練。因考慮特殊學校本身有運動訓練，故此安排以成人復康服務機構為主。訓練環節將由資深教練及助教負責，機構可按個別需要選定日期、時間及地點，並自行安排參與訓練之跑手，訓練內容可與教練商討，更可邀請伴跑員出席訓練。

頒獎禮將於比賽當日上午 11 時 15 分舉行，請各得獎者依時出席頒獎禮。

如未能出席，請盡早通知大會。

聯絡我們

電話：(852) 2870 9220

傳真：(852) 2554 7340

電郵：irun@tungwah.org.hk

網頁：<http://i-run.tungwahcsd.org>