

# 東華三院「奔向共融」—香港賽馬會特殊馬拉松



## 簡易圖文版

### 活動簡介



你喜歡運動嗎？  
這幾年很多智障人士在運動  
比賽中得獎



由2011年開始每年舉辦，  
「奔向共融」馬拉松比賽



2020年的比賽有很多人參加



馬拉松今年會在市區進行，  
所有人都可以參與，  
一起融入社區

## 什麼是伴跑員？



你可以找一位**18歲**以上的朋友和  
家人做你的伴跑員，  
跟你一起參加比賽

## 報名費



報名費30元



伴跑員：免費

## 比賽衣着

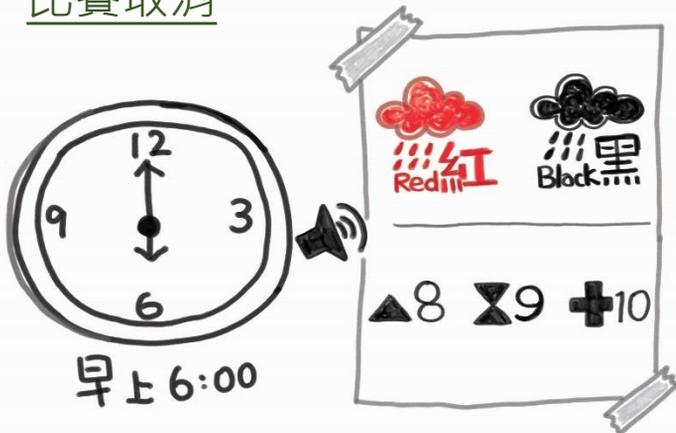


穿iRun的T恤，運動褲和運動鞋



選一件適合你身型的T恤

## 比賽取消



如果比賽日早上六時前有紅色、黑色暴雨和八號以上的風球

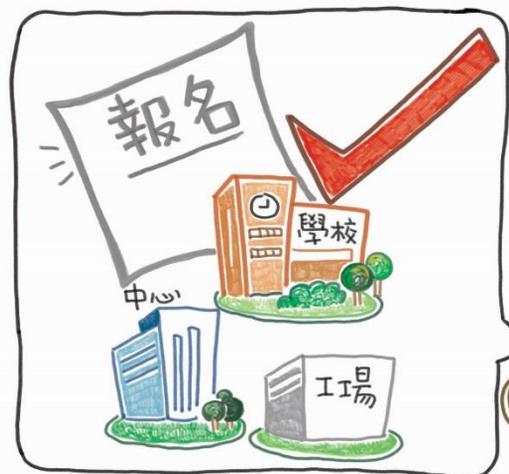


比賽會取消

## 常見問題

1.

問：我可以自己報名參加嗎？



答：不可以  
你要找工場、中心和學校報名



2.

問：我可以找家人和職員做伴跑員嗎？



答：可以  
要找18歲以上的人做伴跑員



3.

問：我沒有伴跑員，怎樣辦？



答：你可以找工場、中心或學校，協助你找一個伴跑員



4.

問：怎樣找我的伴跑員？



答：你可以由家人、中心或學校，約伴跑員練習跑步



5.

問：如果我不能參加比賽，  
可不可以找人代替？



答：不可以

6.

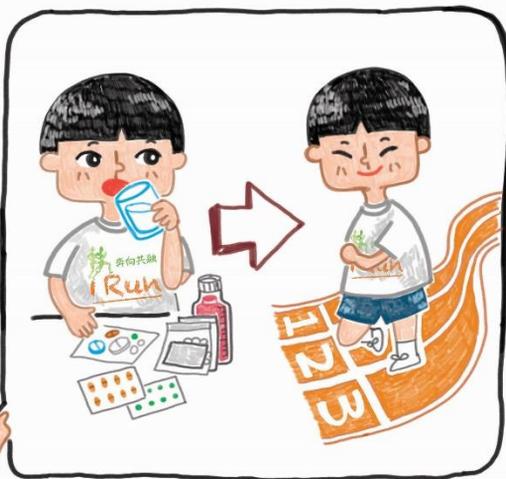
問：比賽時，跑道會不會有車？



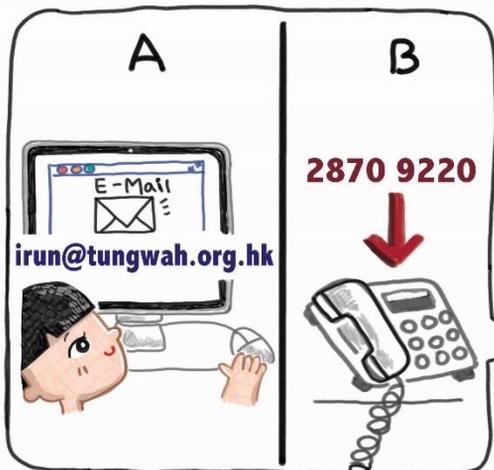
答：不會

7.

問：如果我有長期病患，  
可不可以參加比賽？



答：你可以先問醫生，  
跟從醫生意見



有問題的話，  
可以打電話2870 9220  
或電郵至 [irun@tungwah.org.hk](mailto:irun@tungwah.org.hk)



## iRun特色活動



綠色馬拉松



海外比賽



「與校共融」計劃



簡易圖文

## 海外比賽



每年拿到冠軍的跑手  
到外國比賽



鼓勵跑手努力練習



看看外國的跑步比賽



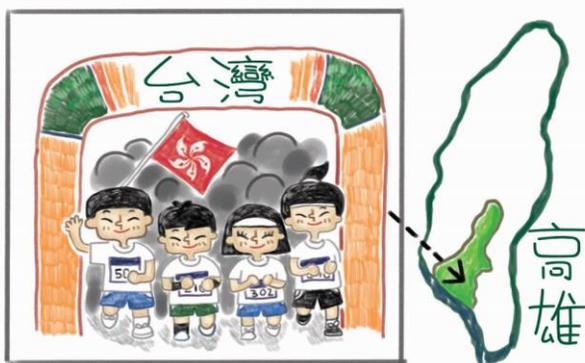
宣揚智障人士的運動才能



推廣傷健共融



推廣傷健共融



參加高雄城市馬拉松



2019年，  
跑手去馬來西亞



參加吉隆坡渣打馬拉松



有7位跑手獲獎

## 綠色馬拉松



跑步也可以保護環境



iRun想了很多方法減少廢物



一邊跑步一邊支持環保



環保4個方法：

1.



減少使用：不製造垃圾

2.



物盡其用：  
物品用壞了才換新的

3.



替代使用：  
用現有的物品，  
減少買新的物品

4.



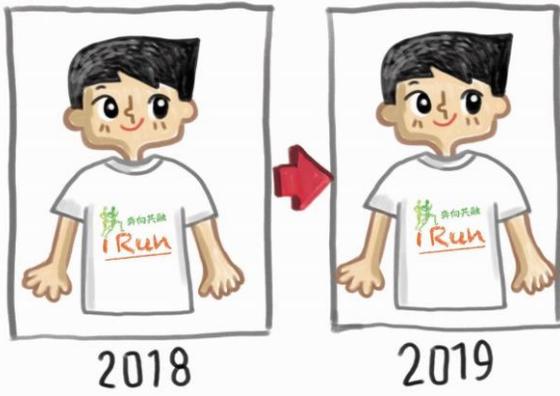
循環再造：  
回收舊的物品，  
用舊材料做新的物品



環保小貼士：



你可以將垃圾分類



你可以重用iRun T恤



你可選擇不要比賽證書



你可以使用電子場刊

## 「與校共融」計劃



很多大學生和中學生也參加了 iRun 的活動



例如共融運動小組：  
和智障人士一同做運動



講座：  
了解智障人士的生活



跑步訓練：  
和智障人士一起學習跑步



他們希望成為朋友



有些人也成為伴跑員

## 簡易圖文



用簡潔、易明的圖片和文字



讓所有人都可以明白資訊



方便小朋友、智障人士、長者  
閱讀

# 東華三院愛融樂長跑會



什麼是東華三院愛融樂長跑會？  
一起學習跑步



保持身體健康



和會員一起練習，成為朋友

# 愛融樂長跑會會員 / 入會方法：



如何加入？  
18歲或以上



在網站下載會員入會申請表



填好後，  
交給中心、工場、學校  
幫忙報名

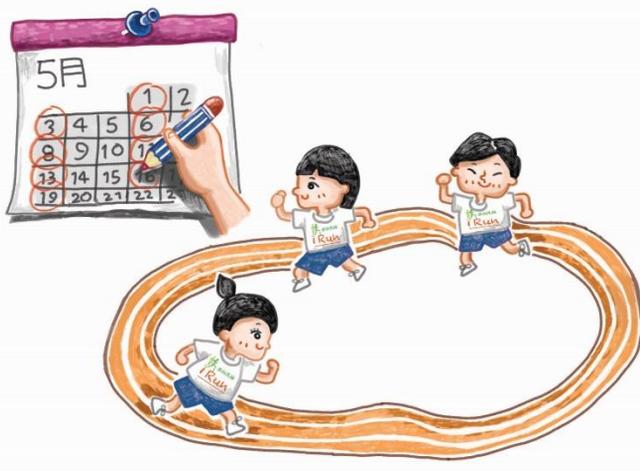


費用免費

愛融樂長跑會活動內容：



你在長跑會可以學習和練習跑步



定期練習



賽前地區練習



在Facebook專頁觀看資訊



會員活動小冊子