香港青年獎勵計劃 THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE × 中銀人壽 BOC LIFE

圖出山野

中銀人壽慈善賽2022

(7/11/2022 第二版)

歡迎參加AYP圖出山野中銀人壽慈善賽2022！以下文件將有助你體驗Rogaine團隊定向比賽。你需要細閱的文件包括：

賽事資料	—	（即本份文件！） 所有隊員必須細閱。賽事資料如有修訂，將於AYP圖出山野中銀人壽慈善賽2022 Facebook專頁公布及上載於網頁。請隨時留意比賽Facebook專頁及網上最新資訊。
是次比賽的賽事規則	—	所有賽員必須遵守的規則
電子打孔及計時系統須知	—	所有賽員必須清楚電子打卡及計時系統的操作
賽員名單	—	在此可找到各隊伍的隊員姓名、隊伍編號及分組
環保資訊	—	減廢小貼士

本份賽事資料已用**黑色粗體**顯示有關賽事重要指引，並用紅色顯示有關大會安全指引，賽員須多留意。

賽事資料

（**3小時及6小時組別**：FAM, HT3, OM6, OW6, OX6, YM6, YW6, YX6, CORP, 25A6）

主辦機構 ： 香港青年獎勵計劃

冠名贊助 ： 中銀人壽

日　　期 ： 2022年11月13日（星期日）

賽事中心 ： 香港青年獎勵計劃賽馬會愛丁堡公爵訓練營（新界大埔林村坑下莆90號）

賽　　區 ： 新界中部及北部

比賽形式 ： 3小時、6小時賽事

地　　圖 ： 1:15,000，等高線間距10米之彩色地形圖（2022年製作）

獎　　項 ： 1) 各組均設有冠、亞、季軍獎，如該組只有5隊或不足5隊，則只設冠軍。各得獎隊員均會獲頒獎牌。

2) 各得獎隊員均會獲贈由Pocari Sweat贊助之獎品。「香港特別行政區成立二十五周年青年挑戰盃」（下稱青年挑戰盃）、公開組、元氣組及親子組之三甲隊伍將獲贈由The Overlander贊助之獎品。The Overlander贊助之獎品分別來自Montbell、Salomon、Chums及Deuter。

3) 青年挑戰盃組別冠軍隊伍可獲頒獎盃，而工商機構錦標冠、亞、季軍隊伍均可獲頒獎盃乙隻。

4) 成功完成賽事的參加者可獲得電子證書乙張及完賽獎牌乙個。

安全指引 ： 1) 一般安全指引已上載於大會網頁，敬請細閱。

2) **如遇緊急事故，可致電緊急熱線6468 2792，聯絡大會求助及支援。**

3) **如遇任何嚴重事故，可直接先致電999報警求助，以保個人生命安全。隨後請立刻向大會匯報有關情況，以便跟進。**

一般查詢 ： 辦公時間：**2157 8630**，比賽當日：**6468 2792**

6 小時組別比賽時間表（請特別留意所屬組別之登記及出發時間）

時間	流程
07:40	賽事中心開放，入場須掃描安心出行場所二維碼
07:45	- 青年挑戰盃及工商機構錦標之報到處開放 - **職員檢查疫苗通行證（藍碼）及已填寫網上健康申報表（須上載 PCR 及 RAT）** - 報到、領取電子控制咭、號碼布及地圖 - 行李存放
08:15	- 青年挑戰盃及工商機構錦標之報到處關閉 - 公開組及元氣組之報到處開放 - **職員檢查疫苗通行證（藍碼）及已填寫網上健康申報表（須上載 PCR 及 RAT）** - 報到、領取電子控制咭、號碼布及地圖 - 行李存放
08:30	- 青年挑戰盃第一組賽員進入預備出發區 **（其他 6 小時組別之賽員進入預備出發區時間為出發前 20 分鐘，請預留時間）** **預備出發區必須：** - 拍攝隊伍合照 - 檢查哨子及指南針、提交路線計劃圖及聲明表格 - 檢查電子控制卡（SIAC 指卡）
08:40	- 青年挑戰盃第一組賽員進入出發區 - 出發儀式
08:55	- 公開組及元氣組之報到處關閉
09:00	- **「香港特別行政區成立二十五周年青年挑戰盃」第一組賽員出發**
09:10	- **「香港特別行政區成立二十五周年青年挑戰盃」第二組賽員出發**
09:20	- **工商機構錦標賽員出發**
09:30	- **公開男子組賽員出發**
09:40	- **公開女子組及公開混合組第一組賽員出發**
09:50	- **公開混合組第二組賽員出發**
10:00	- **元氣組賽員出發**
13:30	- 小型嘉年華及餐廳開放
16:00	- 6 小時組別比賽全部完結，**逾時 15 分鐘的隊伍將被視作未完成賽事（DNF），**且不獲排名
16:15	- 初步成績公布及上訴
16:20	- 最後成績公布
16:30	- 頒獎禮
18:30	- 賽事中心關閉

3 小時組別比賽時間表（請特別留意所屬組別之登記及出發時間）

時間	流程
10:00	- 親子組及笑口組之報到處開放，入場須掃描安心出行場所二維碼 - **職員檢查疫苗通行證（藍碼）及已填寫網上健康申報表（須上載 PCR 及 RAT）** - 報到、領取電子控制咭、號碼布及地圖 - 行李存放
10:40	- **親子組賽員**進入預備出發區 **（其他 3 小時組別之賽員進入預備出發區時間均為出發前 20 分鐘，請預留時間）** **預備出發區必須：** - 拍攝隊伍合照 - 檢查哨子及指南針、提交聲明表格 - 檢查電子控制卡（SIAC 指卡）
10:50	- **親子組賽員**進入出發區 - 親子組及笑口組之報到處關閉
11:00	- **親子組賽員出發**
11:10	- **笑口組第一組賽員出發**
11:20	- **笑口組第二組賽員出發**
11:30	- **笑口組第三組賽員出發**
11:40	- **笑口組第四組賽員出發**
13:30	- 小型嘉年華及餐廳開放
14:40	- 3 小時組別比賽全部完結，**逾時 15 分鐘的隊伍將被視作未完成賽事（DNF），**且不獲排名
15:30	- 初步成績公布及上訴
16:20	- 最後成績公布
16:30	- 頒獎禮
18:00	- 小型嘉年華及餐廳關閉
18:30	- 賽事中心關閉

交通

1) 賽事中心位於香港青年獎勵計劃賽馬會愛丁堡公爵訓練營（GR:50QKK058863），地址為新界大埔林村坑下莆 90 號。位置可掃瞄以下二維碼：

2) 大會恕未能提供交通接送服務。

3) 賽員可乘坐港鐵到太和站，再轉乘九巴 64K 路線（往元朗（西）總站）方向或專線小巴 25K 號線（往林村方向），於「坑下甫」站下車步行至賽事中心。車程約 15 分鐘。或由元朗（西）總站或錦上路站乘坐九巴 64K 至坑下莆站，車程分別是 60 分鐘和 36 分鐘；賽員應預留足夠交通時間。

4) **賽員請沿行人路或靠近路邊行走，並小心往來車輛。**

5) **3 小時組別賽員於進入賽事中心報到時，請留意及遵守工作人員指示，以免妨礙 6 小時組別賽會出發。**

6) 賽事中心不會有停車地方，賽員切勿駕車進入賽事中心，違者將會被取消參賽資格。

賽事中心

1) **所有賽員必須符合政府之「疫苗通行證」接種時間表最新指引。進入賽事中心前必須掃描「安心出行」二維碼，並符合疫苗通行證要求（藍碼）。**

2) **所有進入賽事中心之賽員須量度體溫，任何時候均須佩戴口罩並嚴格遵守防疫措施。**

3) **賽員於比賽日前 48 小時內須完成 2019 冠狀病毒核酸檢測（PCR），並於比賽當日到場前自行進行快速抗原測試（RAT），兩者皆為陰性方可參加賽事。**

4) **賽員須於比賽當天提交電子健康申報表，並於進場前出示回覆電郵。電子健康申報表連結如下：網址，連結將於賽事當天零時零分開放予賽員填寫。**

5) 賽事中心設有洗手間。

6) 賽事中心不設沐浴設施。

7) 賽事中心設有物理治療及救傷服務。

8) 賽事中心設有不同類型回收箱，請將可回收的物資及廚餘清潔後再放入相應的回收箱。請保持地方清潔及帶走所有垃圾。

9) 大會設有行李存放區供參加者使用。**鑑於環保關係，大會將不會派發任何膠袋予賽員安放行李。**如有個人財物遺失，大會概不負責，賽員請勿攜帶貴重物品到場。

10) **賽員只准在指定地區進食。**

11) 賽員不得擅進所有列為禁區的範圍以及非賽事中心的地方，違者可被取消比賽資格。

報到處及詢問處

1) 每隊參賽隊伍**由隊長於指定時間到報到處報到及領取全隊的號碼布、SIAC 指卡（如下圖）及地圖**，請依照大會指示的路徑前往報到處。

2) 隊長須確認當天參賽之隊員已到齊才到報到處報到。報到時，隊長**必須出示電郵上的二維碼（QR code）以核實參賽資格。**如有隊員缺席，該隊隊長需通知報到處以作修改。若有隊員當天未能出賽，只要出賽隊伍人數為 2 人或以上，隊伍仍可出賽。**然而賽會嚴禁代跑（轉換隊員），違者將被取消參賽資格。賽會並有權隨時要求參賽員提供身份證明。**

3) 每隊參賽隊伍的每名隊員可獲發一張 SIAC 指卡及一張號碼布。SIAC 指卡沒有指定使用者，隊長可自行分配指卡及號碼布給其隊員。

4) 隊長須於報到後依照工作人員指示把 SIAC 指卡放在「Check」感應器上，以啟動 SIAC 指卡的 Air+功能。及後，隊長須把 SIAC 指卡放在「Test」感應器測試指卡，指卡會發出閃燈及聲響，表示指卡運作正常。

5) 參賽隊伍只能使用由賽會分配的指卡及號碼布，印有隊伍編號及分配的指卡的出發名單**會上載大會網頁及在比賽當日展示於會場。**

6) 6 小時組別報到後，每隊可獲發兩張路線計劃圖（flight plan）及每名隊員一張賽事地圖。3 小時組別的隊伍會獲發一張聲明表格及每名隊員一張地圖。

7) 賽員報到後請盡快離開報到處，以免阻塞通道。如有查詢，請往詢問處。

8) 報到處將於指定時間關閉，遲到的賽員將不獲發比賽物資，亦不准出賽。

休息區

1) 隊長登記過後與隊員於休息區匯合，隊伍可自由選擇於任何休息區規劃路線及預備計劃路線圖（只限6小時組別）。
2) 隊伍需於進入預備出發區前到指定位置存放行李。請勿將行李留在休息區內。
3) 請於休息區內與其他隊伍保持社交距離。
4) 除9時正及9時10分出發的隊伍之外，其他組別應於其出發時間前20分鐘進入預備出發區，請勿提早前往。

出發區及出發程序

1) 出發區位於賽事中心內，起點為地圖上印有紅色△的位置。
2) 為配合政府防疫規定和指引，賽事採用分組形式出發（每小組約50人）。6小時組別從上午9時至10時出發，而3小時組別出發時間則從11時至11時40分，每小組之間相隔10分鐘。
3) 比賽期間賽員必須將號碼布扣於胸前，並需清晰顯示號碼布，否則會被取消參賽資格。
4) 每位賽員必須將 SIAC 指卡用固定腕帶繫於手腕上，方可進入預備出發區。根據廠方指引，如果賽員佩戴 GPS 錶出賽，請勿將指卡和錶佩戴在同一隻手上，否則 GPS 錶會大幅降低指卡的敏感度，可能引致電子打孔或計時無效。





5) 參賽隊伍於進入預備出發區前須到指定位置拍一張全隊的合照。(必須將號碼布扣於胸前)
6) 請各賽員於其出發時間前20分鐘進入預備出發區，**工作人員同時會檢查你的SIAC指卡、指南針及哨子，6小時組別須提交計劃路線圖，3小時組別則須提交聲明表格，上述物品缺一均不准出賽。任何賽員進入預備出發區後將不能離開該區。**賽員可將SIAC指卡放置於預備出發區的「Test」感應器測試指卡，指卡會發出閃燈及聲響，表示計時指卡運作正常。
7) 出發前會有最後賽事指示及出發儀式。
8) 出發程序採用即時出發，當賽員聽到起點訊號後，方可出發。
9) 賽員不須在起點器拍卡，只需橫越起點線便可。
10) 賽員出發後需立刻離開出發區，並沿彩帶往起點(地圖上紅色三角位置△)，**所有賽員必須經過起點。切勿停留在出發區範圍內，以免妨礙其後出發的賽員**。
11) **出發後賽員請沿行人路行走，並須留意往來交通，切勿在單車徑或馬路上奔跑，以免發生意外。**
12) **參賽者離開賽事中心後**，進行運動時則可以不佩戴口罩；惟賽員進入村落及民居時或需配帶口罩。
13) 逾時未有出發者將另外由工作人員安排出發，遲到者所損失之時間將不獲補償，遲到超過15分鐘之賽員將不獲安排出發。
14) 有關「出發程序流程表」，請參閱附件二。

終點程序

1) 終點位於賽事中心內，地圖上印有紅色△位置。
2) 所有賽員只可經由賽事中心正門位置返回終點及賽事中心，其它入口皆列為禁區。
3) **所有賽員無論完成賽事與否，均須於比賽指定時間內向終點報到。逾時15分鐘者將視作未完成賽事，不獲排名成績。3小時及6小時比賽組別的最後一批比賽關閉時間分別為14:55及16:15。**
4) **所有隊員需一同返回終點報到，人數不齊的隊伍不准進入終點區。**

5) 是次賽事的終點採用非接觸式終點線，賽員抵達終點時只需橫越終點線計時便會結束，SIAC指卡亦會隨即發出聲響及閃燈。如賽員發現SIAC指卡於橫越終點線時未有發出閃燈及聲響，可選擇於傳統終點控制器上打孔，惟終點時間將以後打者為準。
6) 請盡快離開終點及沿彩帶前往成績計算站下載成績，賽員不得在下載成績前自行解除手帶，否則會被取消資格。
7) 大會設有口罩派發處為所有完成賽事之賽員派發新口罩。
8) 賽員依照工作人員指示將SIAC指卡上的記錄下載後即可領取參考成績印表。

地圖資料

1) 地圖為五色、比例是1:15,000、等高線間距10米之地形圖，2022年製作。
2) 地圖大小約為66cm x 51cm，賽員須自備適合的地圖套或透明膠紙保護地圖。
3) 地圖參照一般Rogaine要求製作。
4) 6小時的地圖分別有兩個版本，獲發A版本的組別為青年挑戰盃及公開組；獲發B版本的組別為工商機構錦標及元氣組。
5) 地圖上不會印有圖例，請參閱附件三。
6) 地圖上會印有主要村落名稱。
7) 並非所有岩石地徵都會在地圖上顯示。
8) 植被茂密及植林區會以淺綠色表示，而空曠地或雜草地會以白色表示。
9) 賽區內耕地在地圖上以黃色底黑點表示，賽員只可沿地圖上有顯示的小徑通過，其餘部份為禁區。由於村落及耕地等地區不斷發展及改變，地圖上的資料未必能夠及時更新，賽員應留意實地情況。
10) 所有檢查點、水站、起點及終點會印在地圖上。
11) 除了大會提供的地圖外，賽員不得使用任何其他地圖作賽(包括電子版地圖)，違者將被取消資格。
12) **賽區內列為禁區的範圍，在地圖上用橄欖綠色表示，賽員不得進入此等禁區，違者會被取消資格**。
13) 由於地圖篇幅所限，賽區東北面部份範圍未能印在原圖上並需截圖印在地圖右下方。

賽區資料

1) 賽區包括新界中及北部，東西相距約9公里，南北相距約8公里。
2) 賽區範圍包括新界大埔、粉嶺及上水區的市鎮及鄉郊地方。
3) 賽區最高點為大刀屻，海拔566公尺高。
4) 賽區約40%為植被茂密地區。其餘60%為較空曠的雜草地、村落、耕地及已發展區。
5) 大多數山窩及河谷植被茂密，賽員應沿明顯路徑前進，切勿隨意抄捷徑及鑽林。
6) 賽區內可能有蚊蟲、蜜蜂、荊棘等，大會建議各運動員穿著長袖運動衫、長褲及腳套，以免被昆蟲及有刺植物所傷，如有需要可考慮帶備蚊怕水。
7) 部份斜坡及山徑頗陡峭，並帶有碎石，請小心。
8) 假日期間賽區內有很多行山人士，賽員在行山徑奔跑時請小心，避免碰倒行山人士。
9) **在比賽期間，賽員會途經或橫過林錦路、粉錦路、大埔公路及粉嶺公路等交通繁忙的道路，賽員必須單行靠行人路或路旁走，並小心往來車輛及遵守交通規則，切勿在車路上行進，橫過馬路須使用行人過路設施如行人天橋、斑馬線及交通燈。**
10) **賽員切勿進入單車徑，以免被單車撞倒**。
11) 賽區內部份路段有建築工程進行，賽員須靠工地旁行人區小心行走，並留意交通燈號指示。
12) 經過村落時，請盡量保持安靜及減低對村民的騷擾，**並小心村落附近的流浪狗隻**。賽員進入村落及民居時或需配帶口罩。
13) 大會在賽區內設有 3 個水站供賽員補充飲用水，每位賽員在每個水站可獲供最多 0.5 公升水，**水站不會提供紙杯，賽員須自備水樽盛載食水**。水站位置會在地圖/檢查點描述上顯示。
14) 請保持郊野清潔及將垃圾帶走。

賽程資料

1) 賽程分佈廣泛，非常考驗賽員的體力及導航技巧，**準確的路線計劃是非常重要的**。陡峭及高低起伏的山坡對參賽者的體能是一大挑戰。
2) **賽員應依照明顯路徑前進，切勿劈林或鑿路**。
3) 檢查點為地圖上印有紅色圓形位置o的中心位置，實地位置擺放了一個橙白色的定向標誌及電子打孔器，並附有該檢查點的編號。
4) 檢查點描述及其分數將以中英文印於A4紙上。
5) 檢查點描述將用「*」形容地圖上沒有顯示的地徵。
6) 檢查點的分數是根據很多因素決定，包括導航的困難程度、與起點/終點的距離、對體力的要求等。**Rogaine 的一般原則是不要企圖拿取所有檢查點，這幾乎是不可能的事。要拿取高分值的檢查點需消耗較多的時間，並需要你有極佳的導航技巧及體能。**
7) **在比賽期間每一隊所有隊員需保持在10米以內的距離，所有隊員並必須同時到達各檢查點，違者會被即時取消參賽資格。**由於是次賽事採用SPORTident Air+ 指卡和打卡器毋須接觸的電子計時系統，能準確記錄每位賽員打卡的時間，因此每隊所有賽員都需要在3分鐘內完成打卡程序，否則該控制點將不會獲發分值。同時每位賽員都需把號碼布掛在胸前，如有發現**違規隊伍，大會將先作警告，而如有重犯將會取消相關隊伍的比賽資格。比賽期間，賽會將安排工作人員駐守部份檢查點及巡邏，以確保賽員遵守比賽規則，公平比賽**。

賽事計分方法

1) 是次比賽為奪分式，賽員無需按照檢查點編排次序到訪各檢查點，而每到一個檢查點可取得特定分數，由 30 分至 100 分，得分最高而所需時間最短者為勝。
2) 比賽同時採用扣分制，超過比賽限時每一分鐘扣 30 分，不足一分鐘亦當一分鐘計算。
3) **每隊所有賽員都需要在 3 分鐘內完成打卡程序，否則該控制點將不會獲發分值。**
4) 超逾比賽限時十五分鐘的隊伍將被視為未完成賽事(DNF)，並不獲任何分數及排名。
5) 如分數相同，則以較短時間完成者勝出。

SIAC指卡(電子控制咭)

1) 是次賽事採用SPORTident Air+ 指卡和打卡器毋須接觸的電子計時系統。
2) 每位賽員將獲發一張SIAC指卡，作記錄到訪每一個檢查點的記錄。
3) 由於Rogaine是一項隊際比賽，**各隊伍必須於每一個檢查點集齊所有隊員有效的拍卡記錄方可得到該檢查點的分值**。
4) 由於打卡器和SIAC指卡的有效範圍為30厘米，賽員打卡後應立刻離開檢查點，以免干擾打卡器正常運作及阻礙其他參賽者。
5) **在完成賽事後，賽會將根據每隊所有隊員交還的電子打孔的記錄，計算所得的分數。**由於SIAC指卡須用固定腕帶繫於每位賽員手腕上，**到達成績計算站前不得弄斷或移除，否則會被取消比賽資格，故此大會強烈建議賽員好好保護你的SIAC指卡及腕帶**，如帶上毛巾護腕等方法。
6) **賽員在比賽期間有責任妥善保管指卡，並於比賽後交還。賽員若遺失或損壞SIAC指卡，需向賽會繳付港幣700元以作補償。**

計劃路線圖（Flight Plan）

1) 基於安全原因，**6小時的參賽隊伍**必須提交Flight Plan列出計劃到訪的檢查點及路線；每隊亦需同時向賽會提供一個手提電話號碼以作比賽當日與賽會聯絡之用。
2) 各隊伍可獲提供兩張A3影印本地圖作計劃路線，請於出發前向賽會提交一張Flight Plan，並自行保留其餘一張作記錄用。
3) 各隊伍需在Flight Plan上用箭咀表示計劃路線及預計到訪的檢查點並於背後填妥聲明書便可。
4) Flight Plan僅供大會作參考，隊伍可根據其比賽情況及策略有所修改。然而，**若隊伍未能提交Flight plan，隊伍將不能出賽。**

裝備（請參閱附件一）

(甲) 帶往賽事中心

□ 保護地圖的膠袋或透明薄膜（地圖大小約為66cm x 51cm）

- □ 筆、防水筆、螢光筆、剪刀、膠紙、繩作計劃路線之用
- □ 額外/替換衣物、鞋、毛巾
- □ 小食、乾糧（比賽橫跨中午午膳時間，請準備充足食物）
- □ 額外食水
- □ 急救箱

(乙) 於比賽期間使用

- □ 每隊最少一個急救包（必須帶備彈性繃帶、藥水膠布、三角巾兩條，建議帶備治療水泡套裝）
- □ 每隊最少一個手提電話（每隊必須向賽會提供最少一個手提電話號碼，以便於比賽當日作聯絡之用）
- □ 每隊一枝防水筆
- □ 每隊最少一個照明工具（只限6小時組別）
- □ 每人一個指南針**（不接受電話指南針）**
- □ 每人一個哨子
- □ 每人一隻手錶
- □ 每人最少1.5公升水（以出發時計算，賽員必須於出發前自備充足食水）。**大會強烈建議賽員勿用即棄水樽**
- □ 防水衣物及禦寒衣物（如天氣惡劣或氣溫低於10°C，每位賽員必須準備此等衣物）
- □ 如天氣惡劣或氣溫低於10°C，6小時組每隊最少一張太空氈/保暖氈/救生膠袋
- □ 小背囊
- □ 毛巾護腕（保護你SIAC指卡及腕帶）
- □ 護腿或其他保護腿部的裝備**（賽會強烈建議作全身的保護）**
- □ 抓地能力強及保護足踝能力強的鞋
- □ 帽、大陽油、驅蟲劑
- □ 沿途的小食（例如staminade、energy/muesli bars、乾菓、朱古力）

***所有賽員必備的個人及隊伍裝備，為了你的安全及舒適著想，所有賽員必須帶備該等裝備。未能出示上述物品者除危及自己生命之外，或會被取消參賽資格。**

簡餐供應

賽會將向每位賽員提供簡餐一份，時間由下午 1 時 30 分開始供應，賽員不得在比賽中途領取簡餐。賽員可憑號碼布到餐飲供應處領取簡餐（數量有限，先到先得，派完即止）。

備註：

1) 當賽員前往領取食物時請帶同號碼布。於領取簡餐後，賽會工作人員會於號碼布上劃去Light Meal此格以作識別。
2) **為減少活動期間棄置大量即棄餐具，大會將提供餐具租借服務。大會亦歡迎賽員自備便攜杯或餐具。**
3) 賽員必須於指定地方進食。
4) 請保持地方清潔及將垃圾帶走。

- 完 -

附件一

每一賽員 必須攜帶下列裝備

a) 一個指南針



b) 一個哨子



c) 一隻手錶



d) 最少 1.5 公升水(以出發時計算)



e) 如天氣惡劣或氣溫低於 10°C
每隊需攜帶防水衣物及禦寒衣物



香港青年獎勵計劃 THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE × 中銀人壽 BOC LIFE

圖出山野

中銀人壽慈善賽2022

每一隊伍 必須攜帶下列裝備

a) 最少一個急救箱



*必須帶備彈性繃帶、藥水膠布、三角巾兩條，
建議帶備治療水泡套裝



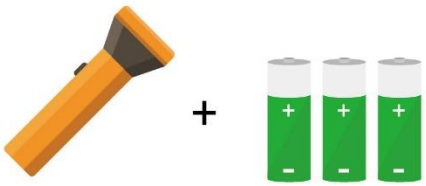
b) 最少一部手提電話

*每隊必須向賽會提供最少一部手提電話號碼，
以於比賽當日作聯絡之用但不能使用具有GPS功能
去輔助比賽及導航

c) 一枝防水筆



d) 最少一個照明工具
(只限 6 小時組) *建議帶備後備電池及燈泡



e) 如天氣惡劣或氣溫低於 10°C，每隊最少一張
太空毯/保溫毯/救生膠袋(只限 6 小時組別)





香港青年獎勵計劃 THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE
中銀人壽 BOC LIFE
圖出山野
中銀人壽慈善賽2022

附件二

出發的程序 - 賽員須知

確保每一隊員已將號碼布掛在胸前

→ 到指定地點拍攝全隊合照

賽員進入預備出發區

準備指南針及哨子以作檢查

能出示指定裝備

6 小時組別提交計劃路線圖 (Flight Plan)

確保已列出檢查點及路線、填寫全組姓名及可供比賽當日與大會聯絡的手提電話號碼

3 小時組別提交聲明表格

未能出示指定裝備被拒絕進入出發區

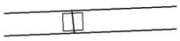
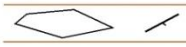
重整裝備
整隊經指定入口
再次出示指定裝備

把 SIAC 指卡放在「Test」感應器測試指卡，指卡會發出閃燈及聲響，表示計時指卡運作正常。

→ 等候出發

附件三

LEGEND 圖例

	CONTOUR (10m), Form Line	等高線 (10米), 輔助等高線
	INDEX CONTOURS (50m)	指標等高線(50米)
	DAM	水壩
	WATERCOURSE	河流，溪澗
	POND	水池
	WATER PIPE	水管
	IMPASSABLE CLIFF	不能通越岩壁
223	SPOT HEIGHT	標高柱
	POWER LINE	電纜
	POWER LINE/PYLON	高架電纜, 電塔
	HIGH FENCE/WALL	高圍欄/牆
	BUILDING / PAVILION	建築物 / 亭
	RUIN	廢屋
	OPEN LAND	空曠 / 雜草地
	THICK SCRUB, FOREST	密林, 樹林
	CULTIVATION	耕地
	DISTINCT TREE	顯眼樹木
	FOOTBRIDGE AND SUBWAY	行人天橋及隧道
	PAVED AREA	三合土地
	RAILWAY LINE	火車路
	ROAD	道路
	CYCLE TRACK	單車路
	MAJOR FOOTPATH	主要小徑
	FOOTPATH	小徑
	CEMETERY	墳場
	GIGANTIC BOULDER	大石
	OUT OF BOUND AREA	禁止進入地區
	CROSSING POINT UNDER MAJOR ROAD OR RAILWAY 橫過主要車路或火車路隧道	
	WATER POINT	水站
	START, FINISH	起點，終點
5 	CHECK POINT No. 5	5號檢查點