

2021 第 16 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑

主辦單位：澳門樂善行、澳門田徑總會

協辦單位：中國銀行澳門分行義工協會

日期：2021 年 10 月 31 日（星期日）

時間：早上 9:30 起跑

地點：澳門路環黑沙水庫郊野公園

報名費：兩項賽事之報名費均為 200 元，學生 50 元，全部報名費及贊助捐款均撥入本會育才助學基金，作為本會在國內偏遠及貧困地區援建學校及助學之用。

查詢電話：(853)28 700 220 鄧小姐 / (853)6688 1195 蔡先生

網址：<http://www.careactionmacau.com>

本屆<澳門樂善盃>分兩項賽事：

1) 短線 5 公里跑賽

男子 A 組 (1991-2008 年出生)

男子 B 組 (1951/11/1-1990 年出生)

女子 A 組 (1991-2008 年出生)

女子 B 組 (1951/11/1-1990 年出生)

2) 長線 16 公里賽跑

男子 A 組 (1991-2008 年出生)

男子 B 組 (1978-1990 年出生)

男子 C 組 (1972-1977 年出生)

男子 D 組 (1966-1971 年出生)

男子 E 組 (1951/11/1-1965 年出生)

女子 F 組 (1979-2008 年出生)

女子 G 組 (1951/11/1-1978 年出生)

2021 第 16 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑

報名方法：

報名日期：2021 年 6 月 20 日起

截止日期：2021 年 10 月 10 日

名 額：16 公里及 5 公里賽事合共 600 個名額，額滿即止。

現場報名

澳門地區參賽者：報名表格可於本會網站下載，

填妥報名表格並連同報名費交下列任何地點：

現場報名地點	地址	辦公時間	查詢電話
A. 澳門樂善行	澳門高美士街 14 號 景秀商業中心 2 樓 C 座 (利澳娛樂場對面)	星期一至五 9:30 - 13:00 / 14:30 - 18:30 星期六 9:30 - 13:00 / 14:30 - 17:00 星期日及公眾假期休息	鄧小姐 28700220
B. 澳門田徑總會	氹仔澳門運動場	星期一至五 10:00 - 12:45 / 14:45 - 18:15 星期六 10:00 - 12:45 星期日及公眾假期休息	
C. 愛華跑步用品專門店	澳門龍嵩正街 95 號地下	星期一至六 10:00 - 20:30	蔡先生 66881195
D. 珠海聯絡點	珠海市香洲区九洲大道 山鷹戶外店	9:00-17:00	于先生 15338167385

線上報名

詳情

連結: <https://1tickets.com/event/careactioncup2021>

1. 以 Facebook 帳號或電郵註冊或登入
2. 瀏覽活動和選擇門票
3. 填寫購票者資料（名稱/電郵/電話）和報名表
4. 檢查訂單
5. 以信用卡網上付款（支持 Visa/Mastercard/American Express）
6. 電子門票和收據會發送到電郵
7. 帶同訂單編號條碼或電子門票領取號碼布

備註：該系統須額外繳付澳門幣 5 元手續費用。

2021 第 16 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑

領取號碼布及衣服：

澳門地區參賽者：請攜帶收據於 10 月 25-30 日早上 9:30 至下午 1:00、下午 2:30 至 6:30，根據報名時登記之領取地點，即澳門樂善行或愛華跑步用品專門店領取。

中國地區參賽者：將有專人聯絡至珠海領取號碼布及衣服。

尺碼參考表					
CM	XS	S	M	L	XL
胸寬	45	47	49	52	56
衣長	67	68	69	71.5	74

獎項：

長線 16 公里賽跑分為男子公開 5 組及女子公開 2 組，每組前 5 名均設獎盃。

短線 5 公里賽跑分為男子組 2 組及女子組 2 組，每組前 5 名均設獎盃。

團體獎：賽事團體得分之前 5 隊。

各組首八名到達終點的健兒，將為所屬團體取得得分，例如「善行隊」的陳大文是男子 A 組第五名 (1 分)，隊友小明是男子 B 組第一名 (5 分)，故「善行隊」累計積分為 6 分，如此類推。

團體得分計算表：以每組首八名到達終點的團體代表健兒之總分計算

組別	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名
男子 A 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
男子 B 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
男子 C 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
男子 D 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
男子 E 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
女子 F 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
女子 G 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
短線男子 A 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
短線男子 B 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
短線女子 A 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
短線女子 B 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分

特別獎項：

16 公里 ---- 各組首先完成賽事的 15 名參賽者；

5 公里 ---- 各組首先完成賽事的 15 名參賽者；

(特別獎項會按每組參與人數之比例作適當分配，澳門樂善行有最終決定權)

2021 第 16 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑

比賽路線

短線：(5 公里)

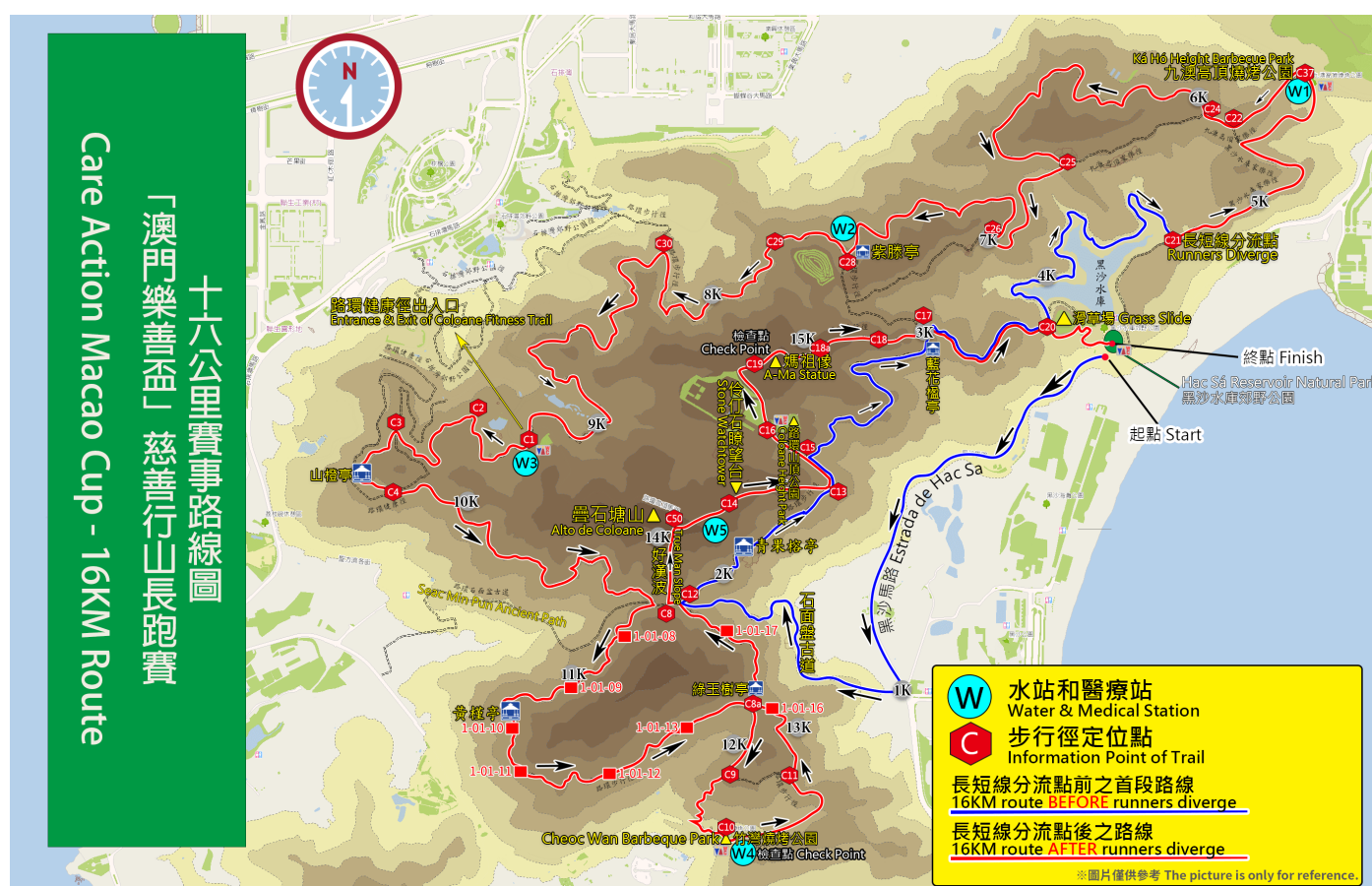
路環黑沙馬路，黑沙水庫郊野公園口巴士站前出發，沿公路跑一公里，到石面盆古道入口處，轉右上石級(約 350 級)，到路環步行徑分叉口，轉右沿路環步行徑跑到藍花楹亭，轉右落石級(約 250 級)到黑沙水庫，滑草場前轉左入黑沙水庫健康徑(黑沙水庫走一圈)，到黑沙水庫健康徑和黑沙水庫家樂徑長短線分流點，轉右落石級到黑沙水庫郊野公園終點。



2021 第 16 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑

長線：(16 公里)

路環黑沙馬路，黑沙水庫郊野公園口巴士站前出發，沿公路跑一公里，到石面盆古道入口處，轉右上石級(約 350 級)，到路環步行徑分叉口，轉右沿路環步行徑跑到楹花藍亭，轉右落石級(約 250 級)到黑沙水庫，滑草場前轉左入黑沙水庫健康徑，左轉入黑沙水庫家樂徑、右轉入九澳高頂燒烤公園(有水站)，上山右轉九澳高頂家樂徑，到交匯點，向下右轉走黑沙水庫家樂徑，右轉入路環步行徑(地標 5,500 米)，經紫滕亭轉右落石級，路環步行徑，經路環高頂馬路口，橫過馬路到對面經步行徑入口，經路環步行徑到石面盆古道交界，轉右經黃槿亭，後落竹灣燒烤公園(有洗間、水站)再上路環步行徑，經綠玉樹亭至石面盆古道交界，轉左向前走 100 米轉右上好漢坡，(259 級石級)到路環最高點，轉右經舊媽祖停車場(有水站)，落伶仃石瞭望台，落路環步行徑，上高頂公園(有洗手間)，至媽祖文化村寶鼎廣場，上媽祖聖像，由媽祖聖像背面往下落黑沙水庫，滑草場前，轉右落石級到黑沙水庫郊野公園終點。



2021 第 16 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑

防疫指引

- 因應新冠肺炎疫情需要，主辦單位可要求所有進場人士出示 7 日內核酸檢測陰性證明。參賽者若已完成兩劑新冠疫苗接種 14 日後，則可豁免核酸檢測。
- 所有進場人士需接受測量體溫，並出示【澳門健康碼】。
- 所有在場人士應全程佩戴口罩。
- 所有在場人士應保持至少一米的社交距離。
- 運動員比賽開始後可除下口罩，衝線後需佩戴口罩。
- 倘因疫情影響，原規劃的活動未能如期舉行，大會有權更改賽程或取消比賽，**報名費將不獲退還，全數撥作善款用途。**

晶片計時

- 本屆賽事晶片計時，敬請選手小心保管號碼布及晶片，切勿摺曲晶片，遺失恕不補發；
- 參賽者必須經過設於起點、檢查點及終點線之計時地氈；
- 參加跑步之運動員必須把號碼布扣在衣服正面當眼處，如錯誤佩戴、損毀晶片或未有經過計時地氈，大會將無法提供該參賽者之比賽時間。

惡劣天氣安排

- 若澳門氣象局預報在比賽開始前兩個小時之內，將會懸掛或已經懸掛颱風警告訊號為八號或以上，或已發出或預報之雷暴警告時段與地區範圍有影響比賽，或已發出或預報之暴雨警告時段與地區範圍有影響比賽，即宣佈所有組別比賽取消。
- 比賽期間如天氣轉壞或發出上述訊號，大會有權更改賽程或取消比賽，參賽者不得異議，**報名費將不獲退還，全數撥作善款用途。**
- 敬請留意澳門樂善行之網頁、Facebook 專頁的公佈。

2021 第 16 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑

參賽者須知

1. 參賽者務必仔細閱讀本活動各項條款，完成報名手續的參賽者即同意並遵守賽事章程。
2. 參賽者請確保身體狀況良好及有足夠訓練完成賽事。
3. 大會現場設有行李寄存處，參賽者之行李可交行李寄存處保管，請勿放置貴重物品於行李內；
4. 16 公里參加者能在 2 小時 30 分鐘內完成全程、5 公里參賽者能在 1 小時 30 分鐘內完成全程，可獲發證書乙張，澳門參與者可於 11 月 20 日後至本會會址領取證書，香港參賽者的證書則以郵寄方式寄至報名表格之地址；
5. 大會於長短線分流點處（約為 4.8 公里）設置時間分段點，16 公里參賽者未能於比賽開始後 50 分鐘內抵達該位置，大會工作人員將於其號碼布上劃上記號標識，並示意參賽員退出，參加者必須遵守。若參賽者堅持繼續走入賽道內，即視為其個人行為，與大會賽事無關，亦不作計分論；
6. 所有提交之個人資料僅供是次活動，以及本會日後宣傳及推廣其他環保或體育性活動之用；
7. 如果本條款與細則的英文和任何外文版本出現任何不一致之處，則以中文版本為準。
8. 本會將保留是次活動的一切有關事項之最終決定權。

2021 The 16th "Care Action Macao Cup" Charity Run

Race Information

Organizer	Care Action Macao, General Association of Athletics of Macao
Date	31 Oct, 2021 (Sunday)
Time	9:30 AM
Venue	Parque da Barragem de Hác Sá (Estrada de Hac Sa)
Time Limit	2 hours 30 minutes
Entry Fee	For All Classification, Adult: MOP 200, Student: MOP 50 ※All registration fees and donations will be allocated to the Care Action Education Fund for the purpose of assisting helping students in impoverished areas in China.
Enquiry	(+853) 28700220 Ms. Mavis Tang/ Ms. Liu
Event Website	http://www.careactionmacau.com
Email	careactionmacao@gmail.com
Address	2 andar C, EDF. King Xiu Garden, Rua Luis Gonzaga Gomes No.14, Macau

CATEGORY

*All categories are counted based on the year of birth (2021 minus the year of birth for age group)

● 5KM Mini Marathon

All athletes who complete 5KM events classified by age categories.

Man	Year of Birth	Woman	Year of Birth
Category A	1991-2008	Category A	1991-2008
Category B	1951/11/1-1990	Category B	1951/11/1-1990

● 16KM Marathon (age: 15-70)

All athletes who complete 16KM events classified by age categories.

Man	Year of Birth	Woman	Year of Birth
Category A	1991-2008	Category F	1979-2008
Category B	1978-1990	Category G	1951/11/2-1978
Category C	1972-1977		
Category D	1966-1971		
Category E	1951/11/1-1965		

2021 The 16th "Care Action Macao Cup" Charity Run

REGISTRATION

Onsite Registration:

- Only cash in MOP will be accepted, any exchange rate differences will not be provided;
- Upon confirmation of registration, Receipt will be received immediately.

A. Care Action Macao

Address:

2 andar A, Edif. King Xiu Garden, No.14 Rua de Luís Gonzaga Gomes, Macau
(Opposite Rio Hotel)

Office Hours: Monday - Friday 9:30 - 13:00/ 14:30 - 18:30

Saturday 9:30 - 13:00/ 14:30 - 17:00

Close on Sunday and Public Holidays.

Tel: (853) 28700220 Ms. Mavis Tang

B. General Association of Athletics of Macau

Address: Olympic Sport Centre Stadium, Avenida Olimpica, Taipa

Office Hours: Monday - Friday 9:30 - 13:00 / 14:30 - 18:30

Saturday 9:30 - 13:00

Close on Saturday afternoon, Sunday and Public Holidays.

Tel: (853) 28839691

C. Oi Va Running Pro Shop

Address: No. 95 Rua Central, Macao

Open Hours: Monday – Saturday 10:00 – 20:30

Close on Sunday and Public Holidays.

Tel: (853) 66881195 Mr. Choi (Cantonese Only)

D. Zhuhai Plassons Wine Company Limited

Address: No. 7, Zi Jin Ge, Gongbei Yuehai Midde Road, Zhuhai City,
Guangdong Province

Tel: (0756) 8891773 Mr. Kwong

2021 The 16th "Care Action Macao Cup" Charity Run

Online Registration :

Link: <https://1ticks.com/event/careactioncup2021>

Details

1. Register/Login your 1TICKS account with Facebook account or email.
2. Browse events and select tickets.
3. Fill in your information (name/email/phone) and registration form.
4. Pay online by credit card (accept Visa/Mastercard/American Express).
5. E-tickets and receipts will be sent to the email.
6. Bring the order barcode or PDF ticket to the event site.

PS. The attendee pays an additional handling fee of MOP 5 per ticket.

DISTRIBUTION OF NUMBER BIBS, TIMING CHIPS AND INFORMATION

PLEASE SELECT THE LOCATION TO PICK UP THE RACE PACKAGE ON THE REGISTRATION FORM.

- Macau (Care Action Macao)

Date: 25-30 OCT, 2021

Office Hours: Monday – Friday 9:30 - 13:00/ 14:30 - 18:30

Saturday 9:30 – 13:00/ 14:30 – 17:00

Address: Care Action Macao, 2 andar A, Edf. King Xiu Garden, No.14 Rua de Luís Gonzaga Gomes, Macau (Opposite Rio Hotel)

- Macau (Oi Va Running Pro Shop)

Date: 25-30 OCT, 2021

Open Hours: Monday – Saturday 10:00 – 20:30

Address: No. 95 Rua Central, Macao

- Mainland China

The Council will send a "Guidelines for collecting event packages" by mail before 12th Oct.

Please bring the notice to ZHUHAI PLASSONS WINE COMPANY LIMITED to collect the bibs and clothes.

T-Shirt Size Guide					
(CM)	XS	S	M	L	XL
Chest	45	47	49	52	56
Length	67	68	69	71.5	74

2021 The 16th "Care Action Macao Cup" Charity Run

AWARD

➤ Individual Awards:

The top 5 of each category has a trophy.

➤ Team Awards:

The team members who individual ranking top 8 in their own categories will earn points for the team, and the top 5 teams with the highest points will be awarded the team trophy.

The Points Table:

		Rank							
	Category	1	2	3	4	5	6	7	8
16KM	A	5	4	3	2	0.5	0.5	0.5	0.5
	B	5	4	3	2	0.5	0.5	0.5	0.5
	C	5	4	3	2	0.5	0.5	0.5	0.5
	D	5	4	3	2	0.5	0.5	0.5	0.5
	E	5	4	3	2	0.5	0.5	0.5	0.5
	F	5	4	3	2	0.5	0.5	0.5	0.5
	G	5	4	3	2	0.5	0.5	0.5	0.5
5KM	Man A	5	4	3	2	0.5	0.5	0.5	0.5
	Man B	5	4	3	2	0.5	0.5	0.5	0.5
	Woman A	5	4	3	2	0.5	0.5	0.5	0.5
	Woman B	5	4	3	2	0.5	0.5	0.5	0.5

2021 The 16th "Care Action Macao Cup" Charity Run

ROUTE MAP

➤ 5KM Mini Marathon

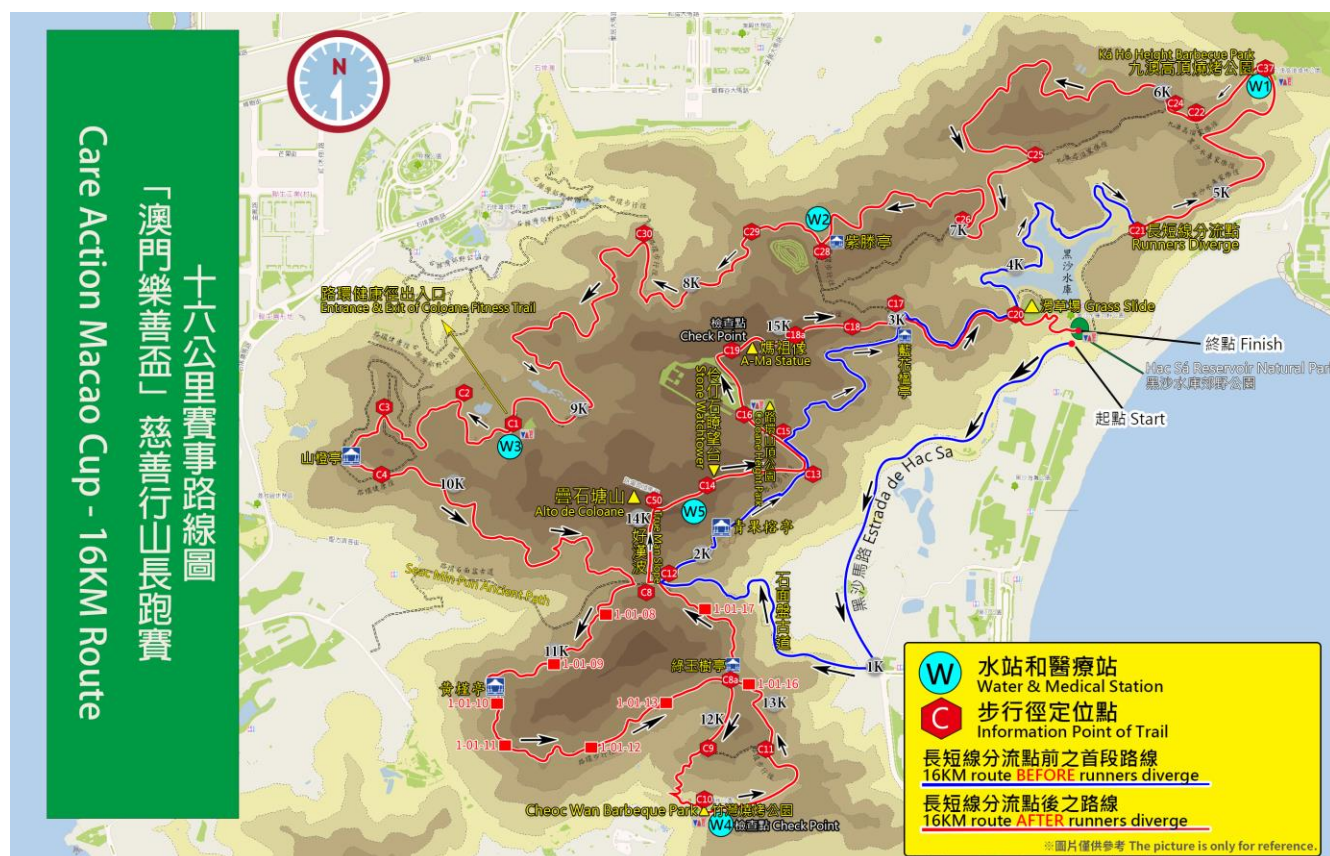
Starting Point: Bus Stop (Hac Sa Reservoir Natural Park) → Estrada de Hac Sa 1KM → turn right → Coloane Seac Min Pun Ancient Path (350 stairs up) → turn right to C12 → C13 → C15 → [1-05-1] pavilion → turn right → Family Trail (250 stairs down) → C20 → Hac Sa Reservoir Fitness Trail → C21 (Check Point) (Runners diverge) → turn right → 1-05-01[1-06-01] → Ending Point: Hac Sa Reservoir Natural Park



2021 The 16th "Care Action Macao Cup" Charity Run

➤ 16KM Marathon

Start Point: Bus Stop (Hac Sa Reservoir Natural Park) → Estrada de Hac Sa 1KM → turn right → Coloane Seac Min Pun Ancient Path (350 stairs up) → turn right to C12 → C13 → C15 → [1-05-1] pavilion → turn right → Family Trail (250 stairs down) → C20 → Hac Sa Reservoir Fitness Trail → C21 (Check Point) (Runners diverge) → turn left → C23 → turn right → C37 Ka Ho Height Barbecue Park → C22 → C24 → turn right → Ka Ho Height Family Trail → C25 → turn right → C26 → turn right to Coloane Trail → C28 → C29 → C30 → C1 → C2 → C3 → C4 → C8 → (Don't turn to Coloane Seac Min Pun Ancient Path) → 1-01-08 → 1-01-09 → 1-01-10 → 1-01-11 → 1-01-12 → 1-01-13 → C8a → C9 → C10 (Check Point: Cheoc Van Barbeque Park) → C11 → 1-01-16 → 1-01-17 → arrive the Coloance Seac Min Pun Ancient Path → turn left 100m → C8 → True Man Slope (259 Stairs up to the end) → C50 → C14 Stone Watchtower → turn right and stairs down → C13 → turn left → C15 → turn left and stairs up → C16 (washroom) → C19 (A-Ma Statue) → C18a → down stairs → [1-05-11] pavilion → down stairs → Ending Point: Hac Sa Reservoir Natural Park



2021 The 16th "Care Action Macao Cup" Charity Run

CHIP TIMING

- In order to receive an accurate time, please DO NOT FOLD and REMOVE the B-Tag.
- Participants must pass a timed carpet at the starting point, turning point and finish line.
- If you lose your bib number, it will not be reissued

PREVENTION GUIDELINES

- Take body temperature for individuals entering the event venue and require to submit the Macao Health Code. Decline admission of any person with fever or respiratory symptoms.
- Advised to wear a mask at all times. Athletes can take off a mask during the race and must wear a mask after finishing the race. When not wearing a mask, minimum distance of 1 meter should be maintained from others.
- Depending on the situation of COVID-19, the organizer may require all persons entering the venue to produce a certificate of negative nucleic acid test within 7 days. Participants who have completed two doses of COVID-19 vaccination for more than 14 days can be exempted from nucleic acid testing.
- If the event is not held as scheduled due to the impact of COVID-19, the organizer has the right to change the schedule or cancel the competition. The registration fee will not be refunded, and the entire amount will be used for charity.

SPECIAL ARRANGEMENTS UNDER INCLEMENT WEATHER CONDITIONS

- If the Macao Meteorological and Geophysical Bureau has issued a Tropical Cyclone Signal No. 8 or above, a Rainstorm warning or Thunderstorm Warning after 7:30 a.m. on 1st November 2020. This event will be cancelled.
- The organizer reserves the right to change the event or cancel the race if the weather is bad or the above signal is given during the race. The registration fee will not be refunded, and the entire amount will be used for charity.
- Please pay attention to the announcement of Care Action Macao website, Facebook page and Wechat Official account.

2021 The 16th "Care Action Macao Cup" Charity Run

NOTES FOR PARTICIPANTS

1. Participants must study the listed below carefully. Participants who completed the registration process agree to abide by the Rules and Regulations of the race that has been signed up.
2. Runners should make sure their health conditions are suitable for the strenuous race. In cases of doubt, please seek medical advice in advance.
3. Baggage storage will be provided. Please do not bring any valuable items. The Organizer is not responsible for the loss or damage of the baggage stored.
4. A certificate will be issued to 16 km participants who can complete the whole course in 2 hours and 30 minutes and 5 km participants who can complete the whole course in 1 hour and 30 minutes. Macao participants can collect their certificates after 20 November 2021, and Mainland China participants' certificates will be mailed to the address of the registration form.
5. The organizer will set a time interval at the short and long line diverging point set at 4.8km. If the 16km participants fail to reach the position within 45 minutes after the start of the race, organizer will mark the number bib and signal the participants to withdraw. If participants continue to walk on the course, it will be regarded as their personal behavior and not related to the event.
6. All personal data submitted will only be used for the purpose of this activity and our promotion and promotion of other environmental protection or sports activities in the future.
7. We reserve the right to make the final decision on all matters related to this event.

In case of any discrepancy between the English version and the Chinese version, the Chinese version shall prevail.