

2023 年第 18 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽章程



主辦單位：澳門樂善行、澳門田徑總會

協辦單位：澳門工會聯合總會、中國銀行澳門分行義工協會

日期：2023 年 10 月 29 日 (星期日)

時間：早上 9:30 起跑

地點：路環石排灣郊野-公園圓形廣場

報名費：三項賽事之報名費均為 200 元，學生 50 元

本活動所有報名費、贊助及捐款均不扣除行政費用下，全數撥入「澳門樂善行育才助學基金」，資助國內經濟困難的高等院校學生之用。

本屆<澳門樂善盃>分三項賽事：

1) 短線 5.5 公里賽跑

組別	出生年份	備註：相對應年齡
男子 A 組	1993 – 2008 年出生	15 – 30 歲
男子 B 組	1953/10/30 – 1992 年出生	31 – 70 歲
女子 A 組	1993 – 2008 年出生	15 – 30 歲
女子 B 組	1953/10/30 – 1992 年出生	31 – 70 歲

2) 長線 13 公里賽跑

組別	出生年份	備註：相對應年齡
男子 A 組	1993 - 2008 年出生	15 - 30 歲
男子 B 組	1980 - 1992 年出生	31 - 43 歲
男子 C 組	1974 - 1979 年出生	44 - 49 歲
男子 D 組	1968 - 1973 年出生	50 - 55 歲
男子 E 組	1953/10/30 - 1967 年出生	56 - 70 歲
女子 F 組	1981 - 2008 年出生	15 - 42 歲
女子 G 組	1953/10/30 - 1980 年出生	43 - 70 歲

3) 親子行山

約 3 公里

1-70 歲均可報名參與 (1953/10/30 – 2022/10/29 出生)

2023 年第 18 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽章程

報名方法

報名日期: 2023 年 8 月 22 日起

截止日期: 2023 年 10 月 12 日 或 額滿即止

名額: 競賽組 600 人

A. 線上報名

透過網上系統填寫及提交報名表格

網站: <https://www.gooutmall.com/>

B. 郵寄

填妥報名表並連同報名費 (劃線支票) 郵寄至「澳門高美士街 14 號景秀商業中心 2 樓 C 座, 澳門樂善行收」。支票抬頭「澳門樂善行」或 “CARE ACTION MACAO”

本會於收到報名表後, 經電郵或 whatsapp 發送確認, 收據將於 10 月中旬隨《領取號碼布通知書》郵寄至通訊地址。

C. 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 (利澳酒店對面)	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 28700139
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 (印務局斜對面)	星期一至六 10:00 - 20:30	蔡先生 66881195
D. 珠海派龙酒业有限公司	珠海市拱北粵海中路 紫金閣 7 号铺	星期一至六 9:00-13:00 / 14:30-18:00	0756-8891773

領取號碼布及衣服:

澳門地區參賽者: 請攜帶收據於 10 月 23-27 日至報名時登記的領取點領取, 領取詳情將在 10 月上旬通知參賽者。

中國內地及香港地區參賽者: 本會統一郵寄「領取號碼布通知書」, 將有專人聯絡, 請攜同通知書至指定日期及地點領取號碼布及衣服。

2023 年第 18 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽章程

獎項：

個人獎：

短線 5.5 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。

長線 13 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。

團體獎：賽事團體得分之前 5 隊。

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：

5.5 公里 ---- 各組首先完成賽事的 12 名參賽者；

13 公里 ---- 各組首先完成賽事的 12 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)

步行線屬漫行性質，不設任何獎項。

晶片計時

- 本屆賽事晶片計時，參賽者在收到號碼布和計時晶片時，應現場檢查無誤方可離去，並妥善保管計時晶片。如比賽時因晶片損壞、摺曲、佩帶不正確、受身上其他物品干擾等原因而導致成績和檢查站資料不完整，大會保留取消該參賽者成績和名次的權利；
- 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。

2023 年第 18 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽章程

路線

5.5 公里越野跑

由路環石排灣郊野公園圓形廣場出發，經路環高頂馬路，沿斜路直上 1 公里，至路環健康徑出入口即 C1 位置，向右轉入路環步行徑，沿 C2、C3 途經山橙亭，再經過 C4 位置，一路向前跑至到石面盆古道交界，此處與 13 公里選手分流，沿石面盆古道向前跑約 100 米，轉右經 C12，沿途可見青果榕亭，途經 C13、C15 繼續向前，看到藍花楹亭又與 13 公里的選手匯合，繼續向前跑於 C27 位置設有分流點，5.5 公里選手繼續向前跑至 C28 轉左，經過紫滕亭(C29)，沿路環步行徑一直跑至 C30 位置，便轉入 C49，經石排灣郊野公園徑返回圓形廣場終點。

13 公里越野跑

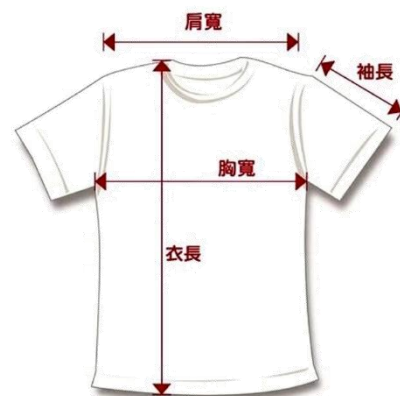
由路環石排灣郊野公園圓形廣場出發，經路環高頂馬路，沿斜路直上 1 公里，至路環健康徑出入口即 C1 位置，向右轉入路環步行徑，沿 C2、C3 途經山橙亭，再經過 C4 位置，一路向前跑至到石面盆古道交界，此處與 13 公里選手分流，轉右經黃槿亭，後落竹灣燒烤公園（有廁所、水站、晶片檢查點）再上路環步行徑，經綠玉樹亭至石面盆古道交界，轉左向前走 100 米轉右上好漢坡，(259 級石級)到路環最高點，轉右經伶仃石瞭望台（舊媽祖停車場）（設有水站、晶片檢查點），轉右落級往路環步行徑 C13 位置，又從路環步行徑 C15 沿級跑上路環高頂公園 C16（有洗手間），至媽祖文化村寶鼎廣場，由媽祖聖像背面 C19 跑至金 C18，落級至藍花楹亭轉左往 C17 方向，於 C27 位置轉右往高頂燒烤公園前進，注意沿途 C26 至 C25 及 C24 至 C22 位置均有對向回程的跑友，直至跑到 C23 位置落石級往九澳高頂燒烤公園（設有廁所、水站、晶片檢查點），再繞圈經石級往 C22 方向，抵 C24 時轉右，沿道路至 C25 位置後轉右，返回 C26 位置，於 C26 轉右經紫滕亭(C29)，沿路環步行徑一直跑至 C30 位置，便轉入 C49，經石排灣郊野公園徑返回圓形廣場終點。

2023 年第 18 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽章程

T-恤尺碼參考表

*因需提前製作 T-恤，故有可能不能分配所需尺碼，敬請見諒。

成人	胸寬	衣長
XS	42cm	59cm
S	45cm	63.5cm
M	48.5cm	67.5cm
L	51cm	69cm
XL	54cm	70cm
XXL	56cm	72cm



惡劣天氣安排

- 若比賽當天 (2023 年 10 月 29 日，星期日) 早上 3 時正，3 號或以上熱帶氣旋信號或暴雨警告信號仍然生效，或在 2023 年 10 月 28 日下午 5:30 後，澳門地球物理暨氣象局預計翌日將出現最高氣溫 38°C，比賽可能會被迫取消，請參賽者密切留意各傳媒及網上消息。
- 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，**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、官方微信訂閱號公佈。

參賽者須知

1. 參賽者請仔細閱讀本活動之章程及條款，報名費一經遞交，即視為閣下同意本活動章程及確認參加“第 18 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽”（下稱“本活動”），和願意承擔自身的風險和責任，並將遵守主辦單位所定之規則及任何活動安排。
2. 在參加“本活動”之前，參賽者應確保自己的健康狀況適合比賽的身體要求。如參加若參賽者發熱、身體不適，主辦單位有權要求參賽者退出賽事，並引導離開會場，如對自身身體的疑問，請提前諮詢醫生；
3. 參加步行者，不設號碼布，請不要扣上號碼布，以便大會對運動員作出適當之路線指引；
4. 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；
5. 13 公里參加者能在 2 小時 30 分鐘內完成全程、5.5 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 10 日後至本會會址領取證書，中國內地及香港地區參賽者的證書則以郵寄方式寄至報名表格之地址；
6. 大會於長短線分流點處設置時間分段點，13 公里參賽者未能於比賽開始未能於時限內抵達該位置，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；
7. 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；
8. 主辦單位日後可因應賽事路線之狀況、澳門特別政府之建議等情況而變更路線以策安全，有任何變更，將會通知所有參賽者，並於官方網站、Facebook、微信訂閱號公告。
9. 倘本賽事受惡劣天氣影響、疫情等不可抗力等因素而取消，所有報名費將不獲退還，全數撥作善款用途。
10. 本會將保留是次活動的一切有關事項之最終決定權。

2023 年第 18 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽章程

本活動籌委會秘書處

查詢電話：(853)28700139 鄧小姐 / (853)66881195 蔡先生

網址：<http://www.careactionmacau.com>

Facebook：<https://www.facebook.com/careactionmacao>

微信訂閱號：careactionmacao

微信小助手：careactionmacao1