

2025 年第 20 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：中國銀行股份有限公司澳門分行、澳門工會聯合總會

日期：2025 年 11 月 2 日（星期日）

時間：早上 9:30 起跑

地點：路環黑沙水庫郊野公園起跑

受惠：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 公里環山跑

組別	出生日期(年/月/日)	備註：相對應年齡
男子 A 組	1994/11/3– 2011/11/2	14 – 30 歲
男子 B 組	1954/11/3 - 1994/11/2	31 – 70 歲
女子 A 組	1994/11/3– 2011/11/2	14 – 30 歲
女子 B 組	1954/11/3 - 1994/11/2	31 – 70 歲

2) 長線 16 公里環山跑

組別	出生年份(年/月/日)	備註：相對應年齡
男子 A 組	1994/11/3 – 2010/11/2	15 - 30 歲
男子 B 組	1981/11/3 - 1994/11/2	31 - 43 歲
男子 C 組	1975/11/3 - 1981/11/2	44 - 49 歲
男子 D 組	1969/11/3 - 1975/11/2	50 - 55 歲
男子 E 組	1954/11/3 - 1969/11/2	56 - 70 歲
女子 F 組	1982/11/3 - 2010/11/2	15 - 42 歲
女子 G 組	1954/11/3 - 1982/11/2	43 - 70 歲

3) 休閒行山

約 5 公里，屬漫行性質，不設獎項。

1-70 歲均可報名參與 (1954/11/3 - 2024/11/2 出生)

2025 年第 20 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽

報名方法

報名日期：即日起

截止日期：非本地參賽者 2025 年 9 月 26 日 或 額滿即止

本地參賽者 2025 年 10 月 18 日

名 額：5 公里及 16 公里環山跑合共 600 人

報 名 費：5 公里環山跑、16 公里環山跑及 5 公里遠足行山之報名費劃一均價；

以澳門幣結算，另不補回兌換率差額。

對象	澳門幣
成人	200 元
學生	50 元
*不論年齡，持有於 2025 年 11 月 2 日有效之學生證	

A. 網上報名

透過網上系統填寫及提交報名表格

- ◆ 網站：<https://www.gooutmall.com/> 按系統指引進報名程序；
- ◆ 只接受中銀智慧付、Visa、Mastercard、Mpay、支付寶、微信支付；
- ◆ 報名完成後，將會收到組委會發出的“完成網上報名電郵”，確認完成網上報名程序。

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	星期一至五 9:30 - 13:00 / 14:30 - 18:30 星期六、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	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：

2025 年第 20 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽

澳門地區參賽者：請攜帶收據於 10 月 27-31 日至報名時登記的領取點（A.澳門樂善行/ B.愛華跑步用品專門店）領取，領取詳情將在 10 月中旬通知參賽者。

中國內地及香港地區參賽者：本會於 10 月上旬統一電郵及郵寄「領取號碼布通知書」，請攜同通知書至指定日期(10 月中旬)及地點領取號碼布及衣服。

獎項：

個人獎：

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。

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。

團體獎：

賽事團體得分之前 5 隊。

團體得分計算表：所有參賽者為個人賽事，填寫同一個團體名稱視為同一團體，若隊員在各自的分組組別中，為首八名衝線人員，則為會所屬團體取得團體積分，最高團體積分之首 5 隊取得團體獎。

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

晶片計時

2025 年第 20 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽

- 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。

比賽路線

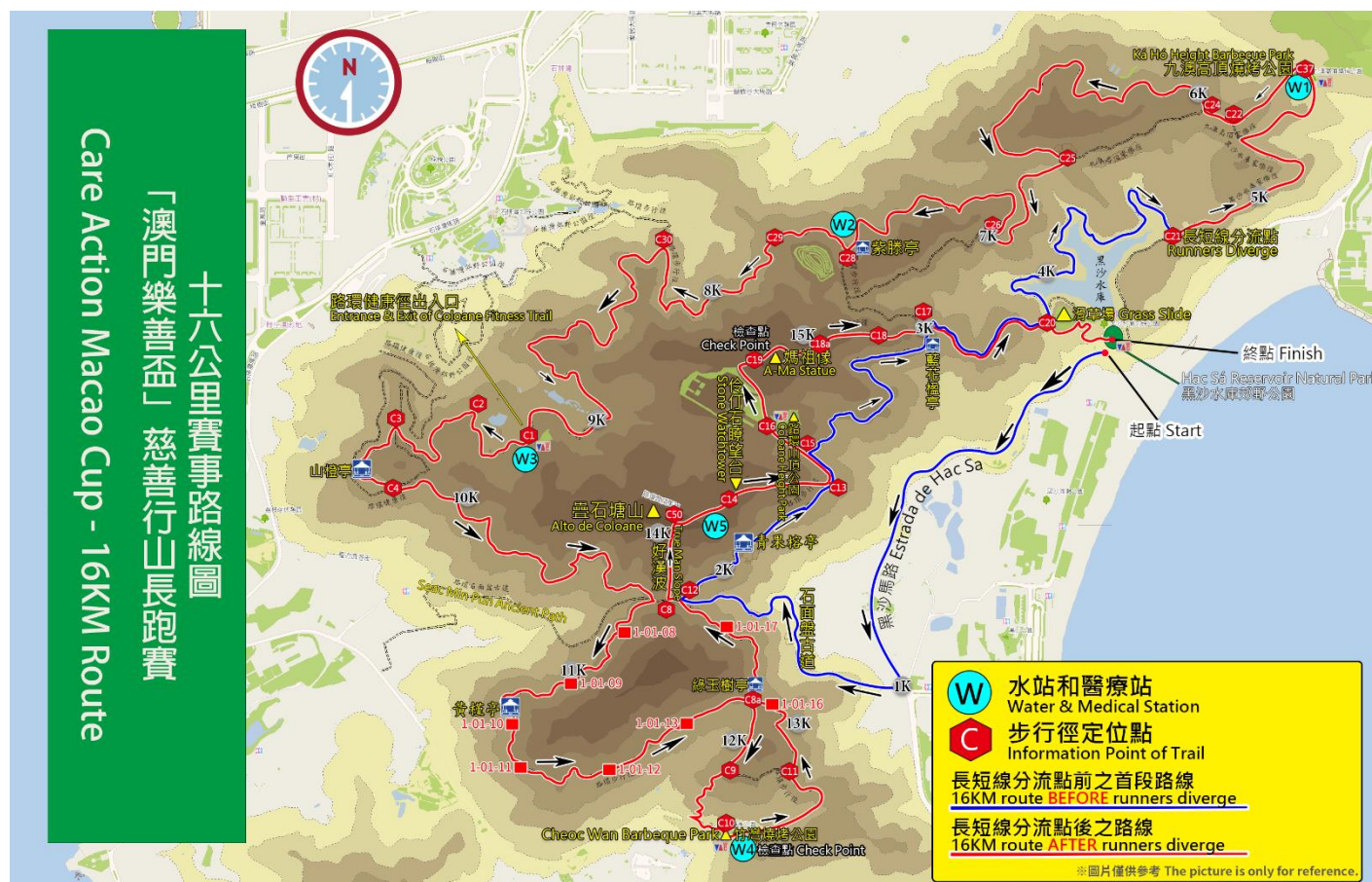


短線：(5 公里)

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(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。

休閒行山：(約 5 公里) ----- 與短線路線相約。

2025 年第 20 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽



長線：(16 公里)

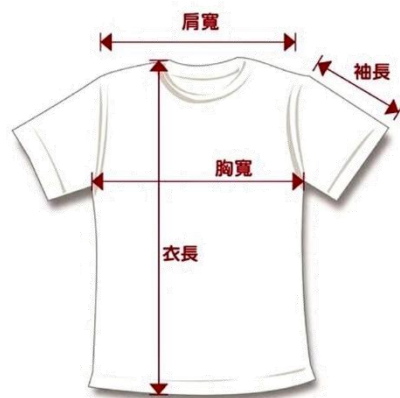
路環黑沙馬路，黑沙水庫郊野公園口巴士站前出發，沿公路跑一公里，到石面盆古道入口處，轉右上石級(約 350 級)，到路環步行徑分叉口，轉右沿路環步行徑跑到楹花藍亭，轉右落石級(約 250 級)到黑沙水庫，滑草場前轉左入黑沙水庫健康徑，左轉入黑沙水庫家樂徑、右轉入九澳高頂燒烤公園(有水站)，上山右轉九澳高頂家樂徑，到交匯點，向下右轉走黑沙水庫家樂徑，右轉入路環步行徑(地標 5,500 米)，經紫藤亭轉右落石級，路環步行徑，經路環高頂馬路口，橫過馬路到對面經步行徑入口，經路環步行徑到石面盆古道交界，轉右經黃槿亭，後落竹灣燒烤公園(有洗間、水站)再上路環步行徑，經綠玉樹亭至石面盆古道交界，轉左向前走 100 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。

2025 年第 20 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽

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。

紀念衣服尺碼表 (單位:厘米) T-Shirt Size Chart (CM)				
衣碼	衣長	胸圍	肩寬	建議體重 (KG)
Size	Shirt Length	Chest Width	Shoulder width	Recommended Weight
S	66	44	40	45-55
M	68	46	41	50-60
L	70	48	42	55-65
XL	72	50	44	60-75
3XL	76	54	47	75-90
4XL	78	56	48	85-100+
6XL	80	60	54	100+



時間表

2025 年	事項
即日起至額滿	開放報名
9 月 26 日	非澳門本地參賽者截止報名
10 月上旬	通知非澳門本地參賽者如何領取賽事包
10 月 18 日	澳門本地參賽者截止報名
10 月中旬	香港及珠港領取點派發賽事包
10 月 27-31 日	澳門領取點派發賽事包
11 月 2 日	第 20 屆澳門樂善盃賽事
存包時間	上午 8:30-12:30
起跑時間	上午 9:30 (5 公里及 16 公里環山跑) 上午 9:40 (5 公里休閒行山)

賽道關閉時間 (於開賽後):

1 小時 30 分	5 公里環山跑
2 小時 30 分	16 公里環山跑

大會將於賽道上設立多檢查站，16 公里環山跑參賽者必須於指定時間前經過檢查站。

2025 年第 20 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽

惡劣天氣安排

- 若比賽當天 (2025 年 11 月 2 日, 星期日) 早上 3 時後, 3 號或以上熱帶氣旋信號或暴雨警告信號仍然生效, 或在 2025 年 11 月 1 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 36°C 或以上, 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 20 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. 16 公里項目賽事參加者能在 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 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, 16 公里項目賽事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。

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