

2026 年第 21 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：2026 年 11 月 8 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 4.6 公里環山跑 (14-70 歲)

組別	出生日期(年/月/日)	備註：相對應年齡
男子 A 組	1995/11/9– 2012/11/8	14 – 30 歲
男子 B 組	1955/11/9 - 1995/11/8	31 – 70 歲
女子 A 組	1995/11/9– 2012/11/8	14 – 30 歲
女子 B 組	1955/11/9 - 1995/11/8	31 – 70 歲

2) 長線 10.5 公里環山跑 (15-70 歲)

組別	出生年份(年/月/日)	備註：相對應年齡
男子 A 組	1995/11/9 – 2011/11/8	15 - 30 歲
男子 B 組	1982/11/9 - 1995/11/8	31 - 43 歲
男子 C 組	1976/11/9 - 1982/11/8	44 - 49 歲
男子 D 組	1970/11/9 - 1976/11/8	50 - 55 歲
男子 E 組	1955/11/9 - 1970/11/8	56 - 70 歲
女子 F 組	1983/11/9 - 2011/11/8	15 - 42 歲
女子 G 組	1955/11/9 - 1983/11/8	43 - 70 歲

3) 休閒行山

約 3.3 公里，屬漫行性質，不設獎項。

1-70 歲均可報名參與 (1955/11/9 - 2025/11/8 出生)

2026 年第 21 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 2026 年 9 月 30 日 或 額滿即止

本地參賽者 2026 年 10 月 18 日 或 額滿即止

名 額：4.6 公里及 10.5 公里環山跑合共 600 人

報 名 費：4.6 公里環山跑、10.5 公里環山跑及 3.3 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 2026 年 11 月 8 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/> 按系統指引進行報名程序；
- ◆ 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	2883 9691
C. 愛華跑步用品專門店	澳門龍嵩正街 95 號地下	無固定開業時間 前往報名前請先致電蔡先生	蔡先生 6688 1195
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

2026 年第 21 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽

領取號碼布及衣服：

澳門地區參賽者：請攜帶收據於 11 月 2-6 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 月中旬統一電郵及郵寄「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。

注意，現場不設領取選號碼布及選手包，無法於指定時間領取，請與秘書處聯絡。

晶片計時

一、領取與妥善保管

現場檢查：參賽者在收到號碼布及計時晶片時，應於領取點現場檢查確認無誤後方可離去。

妥善保管：請參賽者自行妥善保管號碼布與晶片，切勿摺曲或損毀。

二、正確佩戴

正面展示：參加跑步的運動員必須將號碼布妥善扣在衣服正面當眼處。

避免干擾：請確保晶片佩戴正確，並避免受身上其他物品干擾，以確保計時感應正常。

三、賽事計時要求

必經地氈：參賽者於比賽期間，必須親自經過設於「起點」、「各檢查點」及「終點線」之計時地氈。

四、補發機制與違規後果

資料不全之後果：如因晶片損毀、摺曲、錯誤佩戴，或未有經過所有計時地氈，導致成績和檢查站資料不完整，大會將無法提供該參賽者之比賽時間，並保留取消其成績與名次之權利。

有限度補發：如須於比賽期間申請補發號碼布，大會將視乎各組別報名情況提供有限度補發。

補發費用：每張補發之號碼布須繳交澳門幣 50 元手續費，款項將全數用作善款用途。

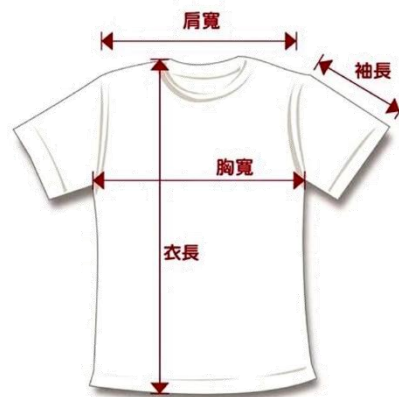
拒絕補發權利：如遇組別名額已滿，或參賽者表現出惡意無禮之態度，大會有權拒絕補發號碼布，敬請留意。涉及補發號碼布，有機會致處理錯誤，所導致之賽果問題，主辦單位恕不負責。

T-恤尺碼參考表

*因活動服裝須提前統一製作，主辦單位將依實際庫存及訂購數量進行分配，所選尺碼僅供參考，恕無法保證完全對應；若遇尺寸短缺，將以相近尺碼替代，不另作個別通知，敬請見諒。

紀念衣服尺碼表（單位:厘米） T-Shirt Size Chart (CM)

衣碼 Size	衣長 Shirt Length	胸圍 Chest Width	袖長 Sleeve Length	參考體重 (KG) Recommended Weight	參考身高 (CM) Recommended Height
XS	64	94	18	45-52	155-165
S	66	98	19	52-60	160-170
M	68	102	20	60-68	165-175
L	70	106	21	68-76	170-180
XL	72	110	22	76-85	175-185
2XL	74	114	23	85-95	180-190
3XL	76	118	24	95-105	185-195
4XL	78	122	25	105+	190-205



2026 年第 21 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽

比賽路線



短線：(4.6 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(此處為長短線分流點)，轉右經 C12 沿路環步行徑跑到楹花藍亭位置，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交接處即 C21，轉右落石級到黑沙水庫郊野公園終點。

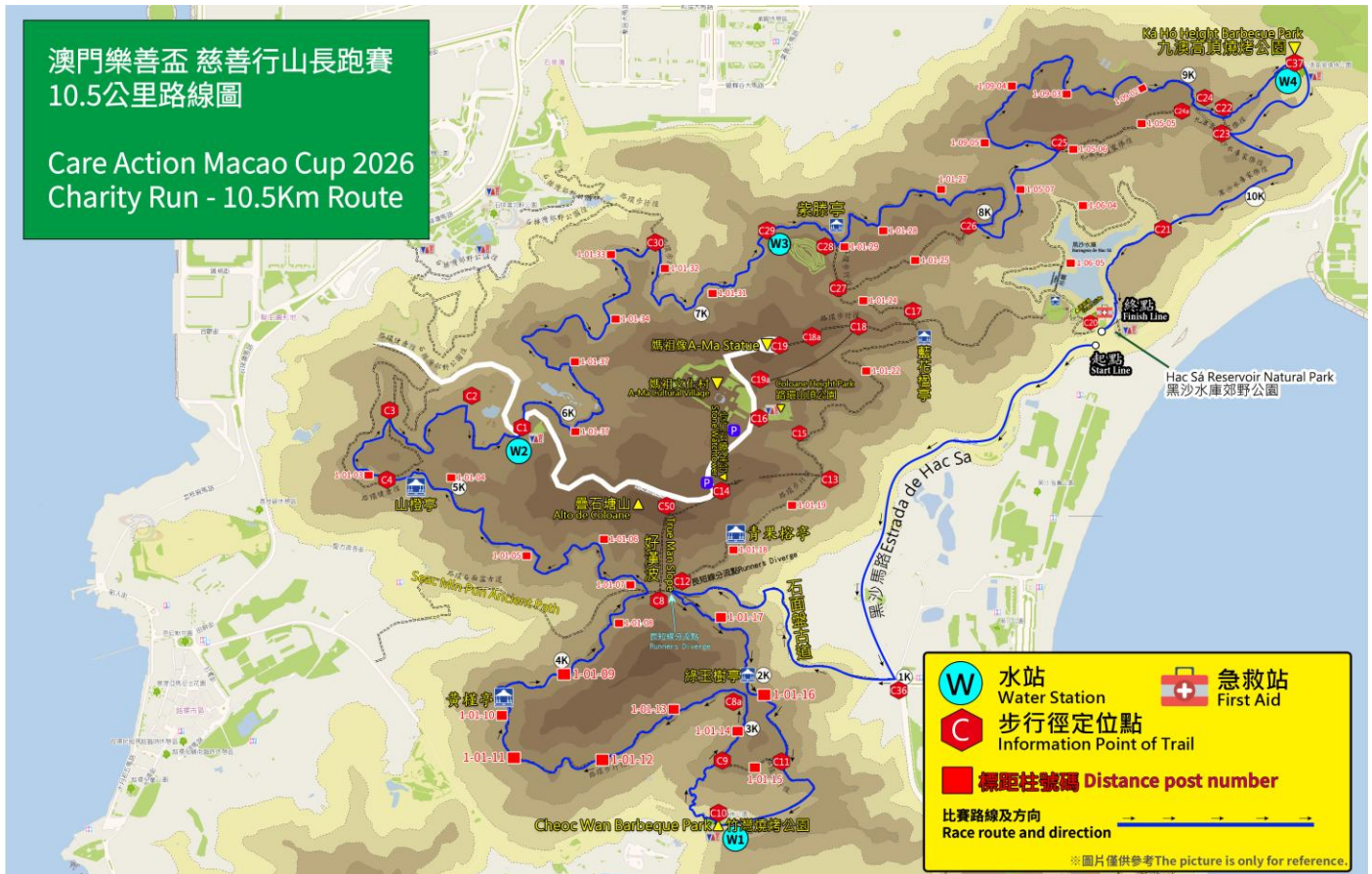
休閒行山：(約 3.3 公里) ----- 與短線路線相約。

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，靠右經滑草場落石級到黑沙水庫郊野公園終點。

2026 年第 21 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽

澳門樂善盃 慈善行山長跑賽
10.5公里路線圖

Care Action Macao Cup 2026
Charity Run - 10.5Km Route



長線：(10.5 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)，到石級頂後抵路環步行徑分叉口(此處為長短線分流點)，轉左往綠玉樹亭和竹灣燒烤公園方向。(注意 C8a 定點位有一條小路黃槿亭，不走小路)，經過 C11 後(C11 有一條小路往 C9，不走小路) 向前跑落石級往竹灣燒烤公園 (此處有檢查點 Check Point、W1 水站、廁所)，繞過水站經 C10 在竹灣燒烤公園右側沿樓級向上跑至 C9 及 C8a，在 C8a 轉左往黃槿亭並跑至 C8 位置(此處路口複雜)，靠左手第二個路口往山橙亭，經 C4 時走左手邊第二條路往 C3，C3 十字路口繼續向前往路環健康徑出入口即 C1 位置，此處有 W2 水站，橫過馬路到對面經步行徑往 C30 方向，在 C30 位置有路口，往右轉往 C29 及紫藤亭方向前往，紫藤亭設有 W3 水站，繼續向前往 C28 位置分岔路，不走樓級，前走平路往 C26 位置，C26 有分岔路口向左走往 C25，在 C25 分岔路轉左經標距柱 1-09-05 至 1-09-02 經 C24 靠左往 C22，(注意 C22 不直走向 C23)，在 C22 轉左向下往九澳高頂燒烤公園 C37，竹灣燒烤公園有檢查點 Check Point、水站 W4、廁所，繞過水站往公園右側之斜路往上跑回 C23，在 C23 轉左往 C21 位置前進，經過 C21 繼續向前下山抵達終點。

2026 年第 21 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽

獎項：

個人獎：

短線 4.6 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 10.5 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，填寫報名表時用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
10.5 公里男子 A 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
10.5 公里男子 B 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
10.5 公里男子 C 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
10.5 公里男子 D 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
10.5 公里男子 E 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
10.5 公里女子 F 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
10.5 公里女子 G 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
4.6 公里男子 A 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
4.6 公里男子 B 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
4.6 公里女子 A 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分
4.6 公里女子 B 組	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0.5 分	0.5 分	0.5 分

2026 年第 21 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽

日程表

2026 年	事項
即日起至額滿	開放報名
9 月 30 日	非澳門本地參賽者截止報名
10 月中旬	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	香港及珠海領取點派發賽事包
11 月 2-6 日	澳門領取點派發賽事包
11 月 8 日	第 21 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 (4.6 公里及 10.5 公里環山跑) 上午 9:40 (3.3 公里休閒行山)
11 月 25 日	澳門地區參賽者領取完賽證書

賽道關卡及關閉時間 (於開賽後):

		10.5 公里環山跑		4.6 公里環山跑
關卡	地點	石面盆古道頂長短線分流點（近 C12）		不設關卡地點
	距離	起跑點後約 1.7 公里		
	關閉時間	於開賽後 30 分鐘		
檢查點 1		約 2.6 公里	C10 竹灣燒烤公園 (W1)	不設檢查點
檢查點 2		約 9.5 公里	C37 九澳高頂燒烤公園 (W4)	
比賽結束時間		於開賽後 2 小時 30 分		於開賽後 1 小時 30 分

2026 年第 21 屆「澳門樂善盃」慈善行山長跑賽

惡劣天氣安排

- 若比賽當天 (2026 年 11 月 8 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 2026 年 11 月 7 日, 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 21 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。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. 10.5 公里項目賽事參加者能在 2 小時 30 分鐘內完成全程、4.6 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 25 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. 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. 主辦單位日後可因應賽事路線之狀況、澳門特別行政區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。
8. 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。
9. 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