

主辦機構 Organizer :



香港糖尿聯會健康長跑 2019

Diabetes Hongkong Healthy Run 2019

2019年1月13日 (星期日)

新設賽段 (申請中)

本活動所籌得善款將用以服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作

集合地點 / 終點及頒獎地點

上水彩園路 (由上水港鐵站C出口步行約10分鐘)

起跑時間

10公里跑: 早上八時十五分

5公里跑: 早上八時二十五分

組別 (男 / 女)

10 km Run 十公里跑
青年 (14-25歲) / 高級1 (26-35歲) /
高級2 (36-45歲) / 先進 (≥ 46歲)

5 km Run 諾和諾德五公里跑
公開 (≥ 14歲)

醫護人員邀請賽 (此組別由賽諾菲安萬特香港有限公司贊助)

名額: 1,300 (名額有限, 先到先得)

獎項 (前3名)

- 1) 獎盃乙座及現金獎 (HK\$800 / HK\$500 / HK\$300)
5公里公開 (個人賽)、10公里 (個人賽)
- 2) 個人獎牌
5公里公開 (隊際賽)、10公里 (隊際賽)
及醫護人員個人邀請賽

賽事完成禮品:



跑手須在完成賽事後憑號碼布領取以上禮品

(以上圖片只供參考)

選手包*, 包括:

- 號碼布連晶片
- 多功能滅菌配方
- 代糖
- 鎮痛貼
- 抗乾潔膚露

*需於賽前領取, 不設後補
現場增設攝影區, 水果及小食派發攤位

報名辦法

- 1 郵寄
- 2 網上: www.diabetes-hk.org

表格下載

- 1) 香港糖尿聯會網站:
<http://www.diabetes-hk.org>
- 2) 智能手機掃描條碼



報名費用 (以郵戳日為準)

2018年11月15日或之前
HK\$100

2018年11月16日至12月20日
HK\$200

提前報名優惠

查詢 香港糖尿聯會 電話: (852) 2723 2087 電郵地址: info@diabetes-hk.org

五公里冠名贊助
5km Title Sponsor:



鑽石贊助
Diamond Sponsor:



金贊助
Gold Sponsors:



銀贊助
Silver Sponsor:



銅贊助
Bronze Sponsor:



愛心支持
Supported by:



特別鳴謝 Special Thanks: 醫療輔助隊 Auxiliary Medical Service

技術顧問 Technical Advisor: 騰飛體育及文化發展有限公司 Prospect Sports and Cultural Development Limited

香港糖尿聯會鼓勵恆常運動

香港香港糖尿聯會於2005發起「健康長跑」，隨著本會多年的推廣，此活動已成為本港年度運動賽事，藉此提倡透過運動以預防肥胖及糖尿病。

運動可帶來的好處

- 1 降低血糖及糖化血紅素
- 2 改善胰島素抗拒性
- 3 改善血脂（提高高密度膽固醇）及高血壓狀況
- 4 消耗熱能，減少脂肪
- 5 增強身體抵抗力，減低患上疾病機會
- 6 改善心肺功能及促進血液循環
- 7 增加肌肉韌度及柔軟度
- 8 紓緩壓力

賽事目的

長跑既可消耗卡路里幫助減肥，也可改善血糖、血脂及血壓的控制。為了鼓勵大眾(特別是糖尿病友及糖尿病高危人士)多做運動，香港糖尿聯會舉辦健康長跑，其目的是：

- 1 為了宣揚恆常運動對健康及預防糖尿病的重要
- 2 給參加者挑戰自我、克服壓力的機會
- 3 讓糖尿專家及病患者互助並分享經驗
- 4 籌務善款以服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作

號碼布

號碼布需扣在胸前當眼處，以便工作人員辨認，否則大會將有權取消運動員之比賽資格。號碼布不得轉讓，如有代跑者，除取消比賽資格外，大會亦保留拒絕其參加大會日後舉辦的比賽的權利。

行李擺放區

集合點將設行李擺放區，大會建議運動員不要攜帶貴重物品到場，如有個人財物遺失，大會概不負責。如運動員需要行李袋，可於比賽當日向行李區之工作人員索取。

水站

起點開始約2公里、3.8公里和7公里設有水站。

賽道 Course Route

(不按比例 not in scale)

10km

A > B > C > T₁ > D > C > E > T₂
> E > T₃ > E > C > B > A

5km

A > B > C > T₁ > D > C > B > A

水站
Water Station

救傷站
First Aid Station

折返點
Turning Point

比賽期間，跑手必須依照大會工作人員及有關指示，沿指定路線完成賽事。

Runners MUST follow all instructions of the officials during the race.



保險

大會將為賽事購買第三者保險，參加者之個人意外保險須自行負責。

惡劣天氣

- A 如早上5時懸掛紅色暴雨、黑色暴雨或3號風球或以上，賽事將會取消。
- B 賽事日緊急查詢電話，服務時間為早上5至11時：5341 9758。
- C 如賽事取消，報名費及捐款恕不退還。

領取選手包、晶片及號碼布 (不設現場領取)

接納通知短訊/電郵將於活動2星期前發出，跑手請於2019年1月5-7日憑身份證(代領者需出示該跑手的身份証副本)到香港工業中心8樓換領選手包。

上訴

賽事不設上訴，如對賽果有任何爭議，以當日賽事裁判作最後決定。

賽事成績

所有賽事成績及名次均以大會時間計算。

時限

5公里賽事：1.5小時

10公里賽事：2小時

參加者如未能於指定時限內完成賽程則不能繼續比賽，參加者必須依照大會工作人員及檢察人員指示，離開賽道。

電子證書

比賽時限內完成賽事之參加者可於賽後下載電子完成證書。

籌備委員會成員

王天慧醫生(主席)、陳嘉誠先生、周雪明醫生、鍾振海醫生、許培詩醫生、曾昭志醫生、曾文和醫生及楊鐸輝醫生

香港糖尿聯會健康長跑 2019 (13.1.2019)

跑向健康 遠離糖尿

香港糖尿聯會於一九九六年成立，是香港政府認可的註冊慈善團體。本會的宗旨是為糖尿病患者服務，促進各界人士對糖尿病的認識和關注，以期加強糖尿病的預防和治理。

核心服務

- 提供病友支援服務
例如：糖尿病併發症檢查、糖尿病人試紙資助計劃、糖尿諮詢服務
- 推廣病人賦權及糖尿教育
例如：公開教育講座、社區外展教育、印製糖尿病教育刊物/單張/影碟
- 增加社會大眾對糖尿病的認識和關注
例如：糖尿健步行、健康長跑
- 提昇糖尿病治理水平
例如：糖尿病研究基金、醫護人員培訓、發表糖尿管理指引及立場書



捐款表格

跑手可根據列出的方法報名，並將已籌得的善款遞交香港糖尿聯會，以保參賽資格；額外所籌集的善款，請於賽事後一個月內交回本會。

籌款人/跑手姓名: _____

聯絡電話: _____

寄發捐款收據地址: _____

*為方便電腦輸入，請清楚填寫

姓名及地址

贊助人名單

贊助人性名 (正楷填寫)

贊助金額 (港幣)

贊助人性名 (正楷填寫)	贊助金額 (港幣)

總贊助金額 (港幣)

大會專用 For Office Use

Bank Ref: _____

Cash/Chq:\$ _____

本會定必保密處理所收集的個人資料，除用作開發收據外，有關資料或會用作通訊、募款、意見收集、推廣會務之用，若你不同意此安排，請在方格填上“x”。

捐款方法

劃線支票抬頭「香港糖尿聯會」(郵寄或親臨香港糖尿聯會)

- 捐款港幣\$100元或以上可作扣稅之用
- 所有收據將於活動後郵寄至籌款人



查詢

香港糖尿聯會

地址：九龍長沙灣道 928-930 號時代中心20樓2001-02 室

電話：2723 2087

傳真：2723 2207

網址：www.diabetes-hk.org

電郵地址：info@diabetes-hk.org

慈善團體註冊號碼

91/4983

Charity Reg. No.



報名表格 Entry Form

為方便電腦輸入，請用英文正楷大寫清楚填寫

*需與香港身分證上的姓名相同以作得獎者身份核實

*英文姓名 _____ 先生 女士 *中文姓名 _____

聯絡電話 _____ 電郵 _____ (請清楚列明，我們會以短訊/電郵確認你的報名)

出生日期 _____ (日/月/年) 比賽當日年齡 _____ 香港身分證號碼 _____ XX(X)
(首個字母及首四個數字)

香港糖尿聯會定必保密處理所收集的個人資料，而有關本人的個人資料，本人同意：[請在方格填上“v”以示閣下選項]

- 除可用作接納通知外，有關資料或會用作通訊、募捐、意見收集、推廣會務之用
- 用作接納通知外，及日後本賽事推廣之用
- 只用作接納通知

組別 Categories *參加者可同時參與(1)個人及(2)隊際賽事

- (1) 個人
- 5公里跑
- 男子公開組 (14歲或以上)
 - 女子公開組 (14歲或以上)
- 10公里跑
- 男子青年組 (14 - 25歲)
 - 男子高級組1 (26 - 35歲)
 - 男子高級組2 (36 - 45歲)
 - 男子先進組 (46歲或以上)
 - 女子青年組 (14 - 25歲)
 - 女子高級組1 (26 - 35歲)
 - 女子高級組2 (36 - 45歲)
 - 女子先進組 (46歲或以上)
- (2) 隊際
- 隊伍名稱 _____
- 所屬團體 _____ (如有)
1. 隊長 _____
2. 隊員 _____
3. 隊員 _____
- 每三人為一隊，計算方法為每名同一賽程跑手(需為同一性別)完成賽事時間的總和，以最短者為勝出，時間相同則以第三名隊員最早衝線者勝出，如此類推
 - 各隊員於隊際的成績，可同時競逐其年齡組別的個人獎項
 - 隊際必須集齊所有隊員的報名表一併寄出，如資料不齊或更改名單，每次手續費港幣100元正(只接受截止日期前之更改)
- 你所提供的個人資料只作報名、統計、日後聯絡及宣傳本活動之用。除獲大會授權外，其他人士不得查閱你所提供的個人資料。
 - 如你未能提供所需個人資料，大會可能無法處理你的申請。
 - 報名表可以自行影印。傳真及電郵報名概不受理。
 - 大會保留更改以上資料之權利。

體能活動就緒問卷 (PAR-Q)

對大部份人來說，體能活動應該不會構成問題或危機。以下的體能活動就緒問卷(PAR-Q)，就是為少數不適宜作體能活動或是需依照醫生指引進行合適運動的成人而設。請細閱以下問題，然後誠實回答「是」或「否」。

是 否

1. 你的醫生曾否說你有心臟毛病?
2. 你是否經常心痛及胸痛?
3. 你是否經常感覺暈眩或有短暫性的嚴重頭昏眼花?
4. 曾否有醫生說你的血壓過高?
5. 曾否有醫生說你因運動而形成或加重了骨頭或關節的毛病?
6. 除上述外，還有別的體能原因令你 cannot 參加想參與的體能活動?
7. 你是否年過六十五及不習慣劇烈運動?

答案如有一個或超過一個「是」：

在增加體能活動或測試體能前，請諮詢你的家庭醫生。

如答案全屬「否」的話：

如你是準確地回答這問卷的話，便有理由相信你現時是適合做運動的。

資料來源

(譯自加拿大公共衛生處)

<http://www.phac-aspc.gc.ca/sth-evs/english/parq.htm>

豁免法律責任及聲明

謹證明本人體格健全及有能力參與是項比賽，並願意自行承擔所有責任。本人亦同意遵守由香港糖尿聯會(大會)所訂之一切比賽規則及決定。本人一旦因往返比賽場地或比賽中受到任何財物損失、受傷或導致死亡，大會、各贊助商及其他有關合辦機構均無需負上任何責任。本人授權大會及傳媒在無需經本人審查下，而可永久使用本人的肖像、姓名、聲線及個人資料，作為活動籌辦及推廣之用。

跑手簽署 _____ 日期 _____

家長 / 監護人簽署 _____ (18歲以下跑手適用)

敬請必須填寫以下聯絡資料，以作緊急之用

緊急聯絡人姓名: _____

緊急聯絡人電話: _____

請列出有關個人醫療關注事項，如糖尿病人、現正服食之藥物、敏感藥物或患有聽覺障礙等。

報名辦法

1 網上: www.diabetes-hk.org (透過信用卡支付) 或

2 郵寄:

請郵寄下列資料到

九龍長沙灣道 928-930 號時代中心20樓2001-02 室香港糖尿聯會

填妥並已簽署之報名表

報名費用 (以郵戳日期為準)

捐款支票 (如適用) - 請勿郵寄現金，並歡迎賽事後繼續籌集捐款

劃線支票抬頭寫上『香港糖尿聯會』，並於背面寫上參加者姓名。

報名一經接納，報名費恕不發還及轉讓。

捐款將不作退還。

郵件請貼上足夠郵資

香港糖尿聯會不會接收郵資不足的信件，請切記投寄郵件前貼上足夠郵資。

HK\$100

2018年11月15日或之前報名

HK\$200

2018年11月16至12月20日