



# 萬宜地質跑 30K 挑戰賽 2023

(附加 8K 體驗跑)

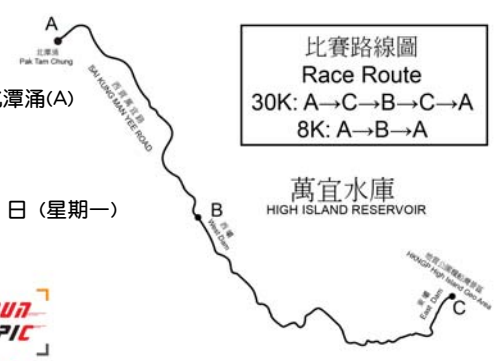
**HKMP**  
HK Marathon Pro

香港馬拉松推廣社 主辦

**主辦機構：**成立於 1999 年，由一班馬拉松精英及愛好者發起組成。旨在推廣香港馬拉松運動  
**賽事目標：**針對參加香港馬拉松之前一次測試和感受、對初練馬拉松者一項預習，鼓勵市民以跑步方式去欣賞大自然  
**賽事特點：**沿途盡覽萬宜水庫及中國香港世界地質公園糧船灣景區優美景色 **集合時間：**上午 7:30  
**比賽日期：**2023 年 12 月 24 (星期日)  
**起步時間：**上午 8:30(30Km) / 上午 9:00(8Km) -比賽將會分批起步  
**30 公里比賽路線：**西貢北潭涌 (A) > 西貢萬宜路 > 東壩(C) > 西壩(B) > 東壩(C) > 西貢萬宜路 > 西貢北潭涌(A)  
**8 公里比賽路線：**西貢北潭涌 (A) > 西貢萬宜路 > 西壩(B) > 西貢萬宜路 > 西貢北潭涌(A)  
**集合地點：**西貢北潭涌傷健樂園 **比賽時限：**4 小時 30 分鐘  
**比賽距離：**30 公里 & 8 公里 **截止日期：**2023 年 12 月 11 日 (星期一)  
**報名費用：**30 公里每位港幣 450 元正 / 8 公里每位港幣 270 元正

フットボールのワールドワイドブレイク  
**オレは撮取す**

比賽路線圖  
Race Route  
30K: A→C→B→C→A  
8K: A→B→A



萬宜水庫  
HIGH ISLAND RESERVOIR

\*當中 20 元會資助 MercyHK 給無家者身心靈的支援服務。

網上報名及媒體伙伴網頁：<http://fitz.hk>

網上報名查詢電郵：[paces@fitz.hk](mailto:paces@fitz.hk)

網上報名查詢電話 / WhatsApp：5229 0518



鳴謝：



受惠機構：

**30K 個人組別：**男子 MA 組(16-28 歲) MB 組(29-38 歲) MC 組(39-49 歲) MD 組(50-59 歲) ME 組(60+歲)  
 女子 WA 組(16-28 歲) WB 組(29-38 歲) WC 組(39-49 歲) WD 組(50+歲) \*全部組別以出生年份計算  
**30K 隊際：**設男子及女子組，每三人為一隊，計算每名跑手的時間總和最長者為勝出，時間相同則以第三名隊員成績計算  
 每組設冠亞季軍，均可得獎牌(如下)。而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資料一併申請，如資料不齊或更改名單，每次手續費港幣 150 (只接受截止日期前之更改)

**8K 體驗跑：**男子 E1 組(14-19 歲) E2 組(20-35 歲) E3 組(36 歲+) / 女子 E7 組(14-19 歲) E8 組(20-35 歲) E9 組(36 歲+)

**紀念品：**跑畢全程之參賽者，均可獲大會紀念 T-恤

**個人獎項：**30K 男女子個人組冠軍可得“最大攝取” JELLY (全方位恢復用) x 3+ 最大攝取能量 GEL (比賽中)x 6 + 最大攝取恢復 GEL (比賽中及後)x6

亞軍可得“最大攝取” JELLY (全方位恢復用) x 2+ 最大攝取能量 GEL (比賽中)x 3 + 最大攝取恢復 GEL (比賽中及後)x3

季軍可得“最大攝取” JELLY (全方位恢復用) x 1+ 最大攝取能量 GEL (比賽中)x 3 + 最大攝取恢復 GEL (比賽中及後)x3

第四及第五名可得“最大攝取” JELLY (全方位恢復用) x 1+ 最大攝取能量 GEL (比賽中)x 1 + 最大攝取恢復 GEL (比賽中及後)x1

每組男女子個人以下名次可得獎盃乙座：

**如有任何資料不齊或作任何資料更改，需收取每次手續費港幣 150 元。(只接受截止日期前之更改)**

**\*\*所有獎項及紀念品只可在大會指定時間親身領取，不設預領、代領及補領，賽後將不會補發任何紀念品及獎品\*\***

【30K 男子】							【30K 女子】						
	MA 組 16-28	MB 組 29-38	MC 組 39-49	MD 組 50-59	ME 組 60+	獎盃	隊際	WA 組 16-28	WB 組 29-38	WC 組 39-49	WD 組 50+	獎盃	隊際
第一名	獎盃	獎盃	獎盃	獎盃	獎盃	✓	獎牌	獎盃	獎盃	獎盃	獎盃	✓	獎牌
第二名	獎盃	獎盃	獎盃	獎盃	獎盃	✓	獎牌	獎盃	獎盃	獎盃	獎盃	✓	獎牌
第三名	獎盃	獎盃	獎盃	獎盃	獎盃	✓	獎牌	獎盃	獎盃	獎盃	獎盃	✓	獎牌
	第 4-5 名	第 4-5 名	第 4-5 名	第 4-5 名	第 4-5 名	✓	不適用	第 4-5 名	第 4-5 名	第 4-5 名	第 4-5 名	✓	不適用

【8K 男子體驗跑】				
	E1 組 14-19	E2 組 20-35	E3 組 36+	獎盃
第一名	獎盃	獎盃	獎盃	✓
第二名	獎盃	獎盃	獎盃	✓
第三名	獎盃	獎盃	獎盃	✓

【8K 女子體驗跑】				
	E7 組 14-19	E8 組 20-35	E9 組 36+	獎盃
第一名	獎盃	獎盃	獎盃	✓
第二名	獎盃	獎盃	獎盃	✓
第三名	獎盃	獎盃	獎盃	✓

**報名辦法：**

- 報名費用港幣 450 元正(30Km)或 270 元正(8Km)，車票每位 50 元正，只接受網上報名，詳情請瀏覽本會網頁：<http://www.hkmarathonpro.com>，報名一經接納，報名費在任何情況下都不設退款安排。
- 如資料不全，恕不接受報名。
- 只接受網上報名，不接受現場及逾期報名。
- 重覆報名(只計一人)，不設退款、退件、轉名及轉賽安排。
- 若比賽當天三時懸掛八號或以上颱風、紅或黑色暴雨訊號或非人力可控制及不可抗力之情況影響，比賽將會改期或取消，已繳的報名費，將自動轉往補賽日，補賽地點亦有可能更改(而補賽日不出席，都不會作出任何退款安排或轉人)，若取消比賽，大會將會安排在指定時間及地點領取紀念物品，未能按時領取將不能補領，任何情況下都不設退款安排。

**大會專車：**參賽者可於香港天后地鐵站 (6:25am) 或 九龍尖沙咀漢口道 YMCA (6:40am) 或 荃灣地鐵站綠楊坊停車處 (06:40am) 或 沙田排頭街 (06:55am) 乘搭大會的去程巴士 (不設回程) 直達比賽場地(費用為每位港幣 50 元正)，**請連同報名費一同繳交** (名額有限，先到先得)，巴士將於上述時間準時開出，逾時不候

**\*網上報名有購買車票的參加者將收到大會郵寄的車票，其他網上參加者需留意電郵(包括雜件箱)及瀏覽大會網站的公佈 \***

**備註：**

- 參賽者個人意外保險需自行負責。
- 號碼布及晶片不得轉讓別人。
- 典禮前後及賽後不設補領 / 預領 / 代領任何紀念品和獎品安排。
- 不設收據服務。
- 大會設有行李寄存(不負責任何財物損失)、水站及里數牌。
- 本賽事有可能按相關部門要求作分批起步。
- 本賽會有權隨時修改此章程細則，恕不另行通知。



# High Island GEO run 30km Challenge Race 2023

# 30km

(Additional 8Km Experiential Run)



Organized by Hong Kong Marathon Pro



**Organizer** : It was established in 1999. This is initiated and formed by a group of marathon elites and lovers. To promote and encourage Marathon sport.

**Race Aim** : To serve as a self-assessment for those who are interested in the coming up Hong Kong Marathon and encourage people use running to enjoy the nature.

**Race Features** : Spectacular views of High Island Reservoir and Hong Kong Global Geopark of China High Island Geo Area.

**Race Date** : 24<sup>th</sup> December, 2023(Sunday)

**Meeting Time** : 7:30am

**Race Distance** : 30km / 8km

**Starting Time** : 8:30am(30km) / 09:00am(8km) **Race will start in batches**

**Time Limit** : 4.5 hours

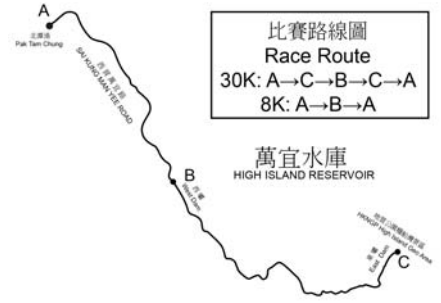
**Deadline** : 11<sup>th</sup> December, 2023(Monday)

**Race Route** : (30km) Pak Tam Chung (A)> Sai Kung Man Yee Road > East Dam(C)> West Dam (B)> East Dam(C)>Sai Kung Man Yee Road > Pak Tam Chung(A)  
(8 km) Pak Tam Chung(A) > Sai Kung Man Yee Road > West Dam (B)> Sai Kung Man Yee Road > Pak Tam Chung(A)

**Meeting Point** : Pak Tam Chung PHAB BBQ Site (by Pak Tam Chung Barrier Gate)

**Entry Fee** : HK\$450(30km) / HK\$270(8km)

**HKS20 of each entry fee will be donated to "MercyHK" to support their homeless charities.**



比賽路線圖  
Race Route  
30K: A→C→B→C→A  
8K: A→B→A

萬宜水庫  
HIGH ISLAND RESERVOIR

**30K Category** : Men – Group MA (Age 16-29) Group MB (Age 30-39) Group MC (Age 40-49) Group MD (Age 50-59)  
Group ME (Age 60+) \* **Participants will be grouped according to their year of birth**

Women – Group WA (Age 16-29) Group WB (Age 30-39) Group WC (Age 40-49) Group WD (Age 50+)

**8K Experiential Run** : Men - E1(Age14-19), E2(Age20-35), E3(Age36+) / Women - E7(Age14-19), E8(Age20-35), E9(Age36+)

**Team Category** : Teams of three (Male & Female), The time of each team will be counted. The third runner's time will be counted when two teams finish with an identical time. The first three men's teams and women's teams will be awarded medal.

Remarks: (a)Three individual entry forms must be submitted together to be considered as a team.

(b) Changes to team members or additional information will require a further payment of HK\$150 on each occasion (changes can only be accepted before the deadline).

**HKS150 Charge for any entry information update and change.**

**Souvenirs** : Participant who finishes the race will be given a T-shirt.

**Entry System & Media Partner** : <http://fitz.hk>

**Entry Inquire Email** : [racess@fitz.hk](mailto:racess@fitz.hk)

**Entry Inquire Tel./ WhatsApp** : 5229 0518



Acknowledgement :



**Beneficiary:**

### Individual Awards:

**30K Men's and Women's Individual** Champion will be awarded Orehasessyusu Energy Jelly x 3 + Orehasessyusu Energy T-Pouch x 6 + Orehasessyusu Recovery T-Pouch x 6

1st runner-up will be awarded Orehasessyusu Energy Jelly x 2 + Orehasessyusu Energy T-Pouch x 3 + Orehasessyusu Recovery T-Pouch x 3

2nd runner-up will be awarded Orehasessyusu Energy Jelly x 1 + Orehasessyusu Energy T-Pouch x 3 + Orehasessyusu Recovery T-Pouch x 3

3<sup>rd</sup> and 4th runner-up will be awarded Orehasessyusu Energy Jelly x 1 + Orehasessyusu Energy T-Pouch x 1 + Orehasessyusu Recovery T-Pouch x 1

All Individual Groups' winners will be awarded trophy, details as below :

**\*\*All souvenirs and awards be awarded on specify time only, no any souvenirs and awards will distribute after the race.\*\***

	Men						Women						
	Group MA 16-28	Group MB 29-38	Group MC 39-49	Group MD 50-59	Group ME 60+	Trophy	Team Category	Group WA 16-28	Group WB 29-38	Group WC 39-49	Group WD 50+	Trophy	Team Category
Champion	Trophy	Trophy	Trophy	Trophy	Trophy	✓	Medal	Trophy	Trophy	Trophy	Trophy	✓	Medal
1 <sup>st</sup> runner-up	Trophy	Trophy	Trophy	Trophy	Trophy	✓	Medal	Trophy	Trophy	Trophy	Trophy	✓	Medal
2 <sup>nd</sup> runner-up	Trophy	Trophy	Trophy	Trophy	Trophy	✓	Medal	Trophy	Trophy	Trophy	Trophy	✓	Medal
Other runner-up	3-4th	3-4th	3-4th	3-4th	3-4th	✓	N/A	3-4th	3-4th	3-4th	3-4th	✓	N/A

	【8K Men's Experiential Run】			
	E1 14-19	E2 20-35	E3 36+	Trophy
Champion	Trophy	Trophy	Trophy	✓
1 <sup>st</sup> runner-up	Trophy	Trophy	Trophy	✓
2 <sup>nd</sup> runner-up	Trophy	Trophy	Trophy	✓

	【8K Women's Experiential Run】			
	E7 14-19	E8 20-35	E9 36+	Trophy
Champion	Trophy	Trophy	Trophy	✓
1 <sup>st</sup> runner-up	Trophy	Trophy	Trophy	✓
2 <sup>nd</sup> runner-up	Trophy	Trophy	Trophy	✓

### Entry :

1. Online Registration Fee is HK\$450(30km)/ HK\$270(8km), HK\$50 one bus ticket, **Online Register ONLY**, Detail visit : <http://www.hkmarathonpro.com/> ,

Entry fee will not refundable in any situation.

2. Participant provides insufficient information may not be accepted

3. Only online entry, no late entry and walk-in entry on race day.

4. Entry fee will not be refunded & send back & change participants name & change race for double entry. (Only count one person)

5. If the typhoons signal No.8, thunderstorm, red or black rainstorm warning is hosted at 3:00am or the race was affected by weather or natural reason, the event will be Rescheduled or Cancelled, you entry will automatically carried forward to the rescheduled date and the entry fee will not be refunded or arrange the souvenir distribution on designate place and date, no refundable option. (Even if you did not participate on reschedule day.)

**Official Bus** : Official bus (no return) will be available from (HK) Tin Hau MTR station, 6:25am or (KLN) YMCA, Hankow Road TST, 6:40am or (TW) Tsuen Wan MTR Luk Yeung Fong Parking Space, 06:40am or (NT) Pai Tau St., Sha Tin MTR station, 6:55am to the venue.

The bus fare is **HK\$50 per person** and need addition into the entry fee. (Max. no. of people is limited, first come first serve)

### Remarks :

1. Participant insurance should imputation yourself.

2. The number bib and chip is not transferable.

3. All souvenirs and awards cannot award after or before the Ceremony or others.

4. Not receipt service.

5. The organizer will provide luggage-keeping services (Lost items are the responsibility by runner), water stations and distance markers.

6. This race maybe separate start by department requested

7. Organizer reserves the rights to amend the above information without prior notice

Enquiries : 8101 6335 / 8104 8500 or mail to [hkmarathonpro@yahoo.com.hk](mailto:hkmarathonpro@yahoo.com.hk) .

Download the form & Result Announcement : <http://www.hkmarathonpro.com>

**Confirmation Letter will be send via email (please also check spam mailbox) before the race 7 days.**

**Please contact us if you have not received the Confirmation Letter before 4 days from race date**