



元朗大會堂



元朗長跑會 主辦



# 元朗越野賽 2023

## YUEN LONG CROSS COUNTRY RACE

**比賽日期：**2023年5月1日（星期一）

**報名日期：**2023年3月10日至4月11日下午6:00（額滿即止）

**比賽地點：**元朗荔枝山莊關帝廣場（起點）

**賽事詳情：**

**起跑時間：**【上午 08:30/08:45/09:00】4月11日（星期二）在本會網站公布。

參賽者只限報“一個項目或組別”，名額有限，額滿即止！

男子組：約 8KM 或 約 18KM （比賽終止：中午 12:00）		
組別	按出生年份計算	備註
男子 A 組 MA	2007-1993	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 設 1-10 名獎項</li> <li>● 如報名人數不足 32 人，設 1-5 名獎項</li> <li>● 如報名人數不足 10 人，參加者將歸納到年齡較小的組別之中。</li> </ul>
男子 B 組 MB	1992-1981	
男子 C 組 MC	1980-1968	
男子 D 組 MD	1967 或以前	

女子組：約 8KM 或 約 18KM （比賽終止：中午 12:00）		
組別	按出生年份計算	備註
女子 A 組 FA	2007-1993	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 設 1-10 名獎項</li> <li>● 如報名人數不足 32 人，設 1-5 名獎項</li> <li>● 如報名人數不足 10 人，參加者將歸納到年齡較小的組別之中。</li> </ul>
女子 B 組 FB	1992-1981	
女子 C 組 FC	1980-1968	
女子 D 組 FD	1967 或以前	

隊制組：約 18KM （比賽終止：中午 12:00）		
組別	按出生年份計算	備註
男子隊制 MF	2007 或以前 4 人	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 設冠亞季軍獎總計 4 人時間；</li> <li>● 如相同，計首位隊員，先到者為勝。</li> </ul>
女子隊制 WF	2007 或以前 4 人	
混合隊制 MT	2007 或以前 4 人	

**活動贊助：**金宜物業代理有限公司黃文衛先生  
區德潮先生

文記家庭用品

Action Panda 運動用品公司  
黃漢榮先生

**比賽事宜：**

**8KM**

- (起點)大棠苗圃 >
- 佛祖廟 >
- 麥里浩徑十段 >
- 黃泥墩灌溉水塘 >
- 楊家村 >
- (終點)荔枝山莊(關帝廣場)



[下載 8K 地圖](#)

**18KM**

- 起點) 大棠苗圃 >
- 佛祖廟 >
- 關帝廟 >
- 麥里浩徑十段 >
- 大欖越野單車徑 >
- 大欖涌水塘 >
- 吉慶橋 >
- 佛祖廟 >
- 麥里浩徑十段 (重覆路段) >
- 黃泥墩灌溉水塘 >
- 楊家村 >
- (終點)荔枝山莊(關帝廣場)



[下載 18K 地圖](#)



**收費及獎項：**

**個人賽費用：**

8 或 18 公里賽： \$280 (4 月 1 日前報名)  
\$350 (4 月 1 日或之後報名)

**隊制賽費用：**

18 公里賽： \$1,120 (4 月 1 日前報名)  
\$1,400 (4 月 1 日或之後報名)

**購買紀念品：**

賽事紀念 T-shirt：\$70/件

**獎項：**

頒獎時間： 早上 11:30

完成賽事者： 將獲得完成獎牌乙個。

個人賽： 每組設 1 至 10 名獎項及當天盆菜餐券 1 張，當天頒獎後在荔枝山莊，享用盆菜午宴。(報名人數不足，會有所調整)  
冠亞季軍各獲\$400、\$300、\$200 超市禮券。

隊制賽： 每組設冠亞季軍獎項，每組獲獎杯一個及當天盆菜餐券 1 張，當天頒獎後在荔枝山莊，享用盆菜午宴。  
冠亞季軍每隊各獲\$1600、\$1200、\$800 超市禮券。

**報名方式：**

1. 網上報名：

按賽事網頁連結報名參加賽事，報名費以信用卡支付。

網站：[ylth.org/ylccr23/](http://ylth.org/ylccr23/)

2. 親身報名

填妥表格後，到元朗體育路 4 號元朗大會堂 2 樓 201 室遞交

付款方式：現金/支付寶/支票(抬頭：元朗大會堂管理委員會有限公司)

**賽前體驗日：**

為推廣長跑運動，讓各運動員有更好的準備，本會提供兩日比賽路線試跑日。

(報名及詳情請參閱本會網站或 FACEBOOK 專頁。)

8 公里賽試路：2023 年 3 月 11 日(星期六)上午 10 時正

18 公里賽試路：2023 年 3 月 25 日(星期六)上午 10 時正

---

**比賽規則：**

1. 參加者需於中午 12:00 前完成賽事。
2. 參加者必須步行或跑完全程。(不可借用外力)
3. 號碼布必須在前方，清晰可見。
4. 倘若參加者退出比賽，須在最近的水站或檢查站通知工作人員。
5. 賽事中需要救護協助，請致電 7071 0245 與本堂聯絡，本堂會即時安排協助。
6. 參事只可根據本會賽道進行，若發現走其他路段者，將會取消資格。
7. 請確保自身和他人安全，禮讓及援助任何人士。如遇有需要的人士(受傷或不適)，請提供協助。如因協助而增加的時間，本堂會在完成時間中扣除。
8. 本堂保留酌情修改規則、路線或其他安排的權利。
9. 愛護大自然，大會不供應水杯！請自備水樽 / 水袋。
10. 切勿遺留垃圾在郊野公園內，如有發現，本堂會以額外時間或取消資格作處分。多謝支持環保。

**賽事日程/事項：【網上 [ylth.org/ylccr23/](http://ylth.org/ylccr23/) 公佈日程、資料更新、下載及列印地圖】**

2023.4.03(星期一) 親身報名截止	親身報名於 2023.04.03 晚上 9:30 截止。
2023.04.11(星期二) 網上截止報名	於 2023.04.11 時間下午 6:00 截止報名。 如額滿，會立即停止親身及網上報名。
2023.04.04 至 2023.04.11 核對資料	(不適用於網上報名人士) 於 <a href="http://ylth.org/ylccr23/">ylth.org/ylccr23/</a> 公佈參賽名單及組別。 如有錯漏，須 2023.04.11 前致電 2476 7771 更改。
2023.04.23-29	選擇在元朗大會堂領取選手包 (辦公時間)
2023.04.24-28	選擇在 <b>Action Panda 運動用品專門店</b> 領取選手包 觀塘道 460 號 觀塘工業中心 2 期 4 樓 P 室
2023.05.01 (星期一) 比賽日	07:30 選擇比賽日在荔枝山莊關帝廣場領取選手包 07:30 荔枝山莊寄存行李 08:15 比賽

**注意事項：****安全措施：**

1. 賽事在公眾假期，較人多的日子，請參加者靠左跑。
2. 賽道 7 成以山路為主，崎嶇不平，注意安全。(尤其斜路位置)
3. 請禮讓別人：〔後面叫唔該，前面請讓開。〕
4. 請帶備足夠的飲品及食物，本會設有工作站提供食水。
5. 如賽事中感不適，請立即停止比賽，並可到檢查站或工作站求助。
6. 大會為賽事購買公眾責任保險，參賽者需自行負責個人意外，如有需要請自行購買合適保險產品。



活動及寄存服務事宜：

1. 除因疫情取消比賽外，報名一經接受，報名費恕不退還或轉讓，包括天氣或其他因素。
2. 參賽須同意大會之安排，如有爭議，元朗大會堂及協辦機構保留最終之決定權。
3. 大會設行李寄存，只限寄存一件，參賽者必須使用大會提供的標籤辦理寄存手續，憑號碼布認領行李；請勿寄存貴重財物，如有任何原因導致財物損失，本會恕不負責。
4. 活動當天上午7時如仍懸掛3號或以上颱風訊號、任何暴雨警告訊號，賽事取消；如懸掛1號颱風訊號，參賽者仍須前往比賽場地，待大會進一步指示；賽事當天天氣惡劣，大會保留賽事舉行與否的最終決定權，所繳費用不設退款。
5. 為保障閣下的私隱，2023.08.01前銷毀報名表。
6. 比賽路線須待政府部門批准作實。