



元朗越野賽 2024

YUEN LONG CROSS COUNTRY RACE

活動目的：

元朗越野賽由 2010 年開始，以推廣長跑運動為主旨，希望給予更多的機會參與及享受長跑的樂趣。為此，本賽設立 8 公里及 21 公里，不論新手或長跑好手，都可以因應個人的水平，選擇合適的路程挑戰自我。同時，本會致力培訓運動人材，整個賽事的都由社區的熱心義工組織、策劃及協助，無論在哪個崗位上，都可享受長跑的樂趣。

為推廣長跑運動，本界賽事新增了學界組別及下調了參賽年齡的要求，讓更多有潛質的運動員都能參與其中。

(*16 歲以下人士，需填寫 16 歲以下人士活動聲明表格。)

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

賽事日期：

2024 年 5 月 5 日(星期日)

起點：

21 公里：元朗荔枝山莊關帝廣場

8 公里：元朗大棠燒烤場 (提供旅遊巴免費接載，由關帝廣場去燒烤場)

終點：

元朗荔枝山莊關帝廣場

起跑時間：

21 公里 - 男子組 上午 8 時 30 分

21 公里 - 女子組及隊制 上午 8 時 45 分

8 公里 - 男/女子組及校際賽 上午 9 時 15 分(大棠燒烤場)

行李寄存開放時間及地點：

地點：關帝廣場

寄存時間：上午 7 時 30 分至 8 時 25 分

取回時間：上午 10 時正至中午 1 時正

備註：由於人數眾多，請預早處理。開跑前 5 分鐘會停止寄存。

報名組別及距離：

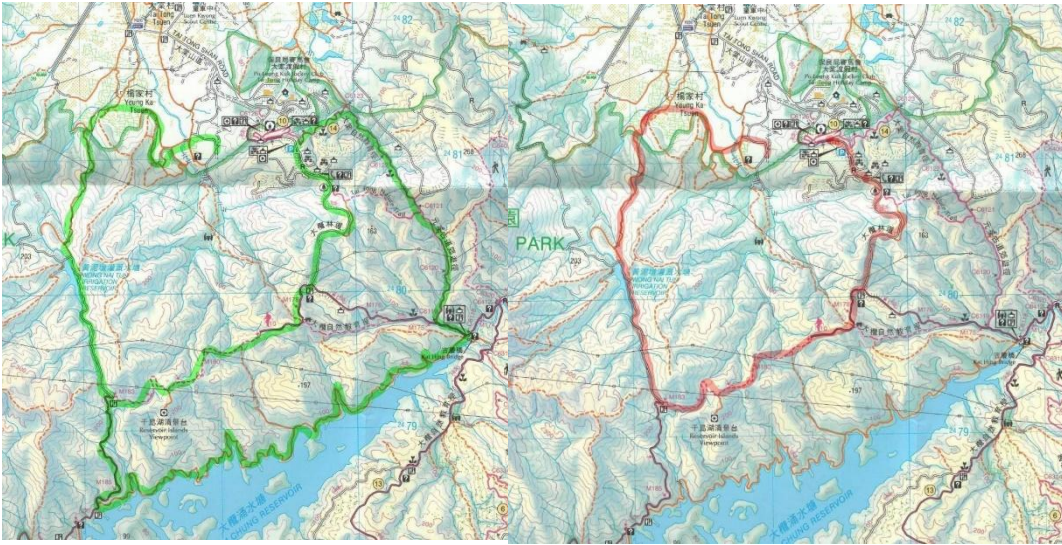
約 21km 報名連結： https://form.mongohk.com/v2/page_id67575/		
組別	按出生年份計算	備註
男/女 A 組 MA/ FA	1994 以後*	● 設 1-10 名獎項 ● 如報名人數不足 32 人，設 1-5 名獎項。
男/女 B 組 MB/ FB	1993-1982	
男/女 C 組 MC/ FC	1981-1969	
男/女 D 組 MD/ FD	1969 或以前	

約 21km 報名連結： https://form.mongohk.com/v2/page_id9523/		
組別		備註
男子隊制 MT	不限年齡	● 設冠亞季軍獎總計 4 人時間； ● 如相同，計首位隊員，先到者為勝。
女子隊制 WT		
混合隊制 MX		

約 8km 報名連結： https://form.mongohk.com/v2/page_id48523/		
組別	按出生年份計算	備註
男/女青年組 MA/ FA	1999 以後*	● 設 1-10 名獎項 ● 如報名人數不足 32 人，設 1-5 名獎項
男/女壯年組 MB/ FB	1998-1979	
男/女先進組 MC/ FC	1978 以前	

約 8km 學校/團體隊制賽 報名連結： https://form.mongohk.com/v2/page_id45223/		
組別		備註
男子隊制 MT	須學校蓋印	● 設冠亞季軍獎總計 4 人時間； ● 如相同，計首位隊員，先到者為勝。
女子隊制 WT		

賽事路線：



21 公里

(起點) 荔枝山莊(關帝廣場) > 楊家村 > 大欖越野單車徑 > 大欖涌水塘 > 吉慶橋 > 燒烤公園 > 佛祖廟 > 麥里浩徑十段 > 黃泥墩水塘 > 楊家村 > (終點) 荔枝山莊(關帝廣場)

8 公里

(起點) 大棠燒烤場 > 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)

費用：

21 公里 / 8 公里個人賽：\$300 \$380 (4 月 1 日或之後報名)

21 公里 / 8 公里隊制賽：\$1,200 \$1,520 (4 月 1 日或之後報名)

賽事紀念 T-shirt：\$80/件

盆菜訂位：180/位 或 團體：1800/圍(12 位)

領取號碼布地點：

參加者只可選擇一個地點領取號碼布：

- 2024 年 4 月 29 日至 5 月 3 日元朗大會堂 201 室 (辦公時間)
- 2024 年 4 月 29 日至 5 月 3 日 Action Panda 運動用品專門店
- 5/5 比賽當日上午 7:30 至 8:30 荔枝山莊關帝廣場

報名方式：

1. 網上報名

登入賽事網頁：ylth.org/ylccr24/ 按版面上指示填妥網上報名表格及完成付款程序。完成後，參加者將會在自行輸入的電郵中收到以下資料：〈電子報名資料郵件〉及〈PayPal 付款確認郵件〉。

緊記在提交前核對清楚所有資料，不論任何原因，表格一經提交，如有任何更改須繳付港幣\$40 行政費(參賽者不能更改)。

2. 親身報名

填妥表格後，連同參賽費用一同到元朗體育路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)

2.1 章程下載 <按此下載>

2.2 個人報名表格 <按此下載>

隊制報名表格 <按此下載>

報名時間：

網上截止報名：2023年04月11日，時間下午6時正截止。

親身報名截止：2024年04月04日，晚上9時30分截止。

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：冠亞季軍各獲\$400、\$300、\$200超市禮券。

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。(如報名人數不足，會有所調整)

隊制賽：冠亞季軍每隊各獲\$1600、\$1200、\$800超市禮券。

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。

賽前體驗日：

為推廣長跑運動，本會提供兩日比賽路線試跑日，讓各運動員有更好的準備。

- 8公里賽試路：2024年3月23日(星期六)上午10時正
- 21公里賽試路：2024年3月31日(星期六)上午10時正
(報名及詳情請參閱本會網站或FACEBOOK專頁。)

比賽規則：

- 參加者需於中午 12:30 前完成賽事。
- 參加者必須步行或跑完全程。(不可借用外力)
- 號碼布必須在前方，清晰可見。
- 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。
- 請根據賽事路線進行，若走其他路段者，會根據情況作出取消資格或罰分鐘方式處理。
- 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。
- 本堂保留酌情修改規則、路線或其他安排的權利。
- 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。
- 求助電話：7071 0245/ 2476 7771 ，本堂會即時協助安排。

安全措施：

- 賽事在公眾假期，較人多的日子，請參加者靠左跑。
- 21km 路線以山路為主，崎嶇不平，注意安全。(尤其斜路位置)
- 請禮讓別人：〔後面叫唔該，前面請讓開。〕
- 請帶備足夠的飲品及食物，本會設有工作站提供食水。
- 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。
- 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。
- 愛護大自然，大會不供應水杯！請自備水樽 / 水袋。
- 參加者願意為個的健康及財物負責，如有任何意外引致傷亡或財物損失，無須本會負上任何責任。

活動事宜：

- 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。
- 參賽者須同意大會之安排，如有爭議，元朗大會堂及協辦機構保留最終之決定權。
- 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。
- 願意授權予大會及傳媒，在無須經本人審查的情況下，可使用本人/我們的肖像、姓名、聲線及個人資料，作為活動推廣之用。
- 比賽路線須等候政府部門批准作實。

寄存服務事宜：

- 寄存服務由早上 7:30 開始至中午 12:30 結束，在元朗荔枝山莊關帝廣場。
- 只限寄存一件，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；
- 請勿寄存貴重財物及作防水處理，如有任可原因導致財物損失，本會恕不負責。