

活力灣區 共赴山海

2024 深港交流徒步系列活動（香港場）

為落實促進深港兩地戶外運動愛好者之間的交流與合作，推廣宣傳深圳山海連城“三徑三線”遠足徑體系和戶外旅遊資源及香港成熟的戶外徒步體系，增進兩地之間的友誼，推動兩地旅遊更好的發展，由深圳市文化廣電旅遊體育局主辦，香港賽馬會贊助，深圳市城市體育發展基金會公益支持，深圳市登山戶外運動協會承辦，已於 8 月、9 月舉辦了 2 場深港交流徒步活動，即將在香港開展 1 場深港交流徒步活動。

一、組織架構

主辦單位：深圳市文化廣電旅遊體育局

贊助機構：香港賽馬會

公益支持：深圳市城市體育發展基金會

承辦單位：深圳市登山戶外運動協會

協辦單位：中國香港攀山及攀登總會

二、活動概況

活動時間：2024 年 11 月 3 日

活動地點：香港麥理浩徑第十段

活動規模：共計 300 人，其中深圳山友 150 人，香港山友 150 人。

三、活動路線

（一）起點：保良局賽馬會大棠度假村步操場（[大棠大棠山道 31 號](#)）

(二) 終點：深井青年中心([新界深井深康路 40 號](#))

(三) 路線：大棠度假村--元荃古道--麥理浩徑第十段--深井，
全程 10.5KM，上升 230M，下降 280M，線路整體平緩，爬升較小。



四、活動流程（擬定）

- | | |
|-------------|-------------------|
| 09:10-09:45 | 活動簽到，領取活動物資 |
| 09:45-09:43 | 主持人介紹活動出席領導嘉賓 |
| 09:43-09:51 | 深圳嘉賓致辭 |
| 09:51-09:55 | 香港嘉賓致辭 |
| 09:55-10:00 | 活動熱身，鳴笛出發 |
| 10:00-14:00 | 活動徒步 |
| 14:00-15:00 | 活動結束，領取活動紀念品，自行返回 |

五、報名事項

(一) 報名要求：參加的人員應身體健康，年齡限制 18 歲至 65 歲。參與者需身心健康、情緒穩定、神志清晰，無心臟病、腦血管性疾病及其他不適性的疾病，同時具有參加戶外體育鍛煉的基礎。

(二) 報名辦法：填妥網上報名表格

<https://br4jrvex5p0avt4r.mikecrm.com/EIUBtsk>

或以微信掃描以下二維碼填寫報名表格



(三) 本次活動報名免費；

(四) 截止報名日期：2024 年 10 月 29 日。

(五) 活動相關須知將於活動前三天以郵件方式發送

(六) 本地參加者不設交通接駁服務，請於 11 月 3 日上午 9 時至 9 時 30 分自行到達保良局賽馬會大棠度假村步操場報到 ([大棠大棠山道 31 號](#))。

六、活動須知

(一) 注意事項

1、參加者務必充分瞭解徒步線路長度、難度、強度，結合自身情況，選擇信任的領隊、熟悉的隊友自願報名；

2、活動當天聽從組委會工作人員指揮，在參加活動的過程中，如有受傷或其他不適的情況出現，第一時間尋求工作人員的幫助。

3、本次活動僅限以徒步方式完成，不可採用其他方式（包括但不限於跑步、輪滑、騎自行車、騎電動車、開車、搭乘公共交通等）；

4、徒步線路僅在起終點設置補給點（根據實際情況調整），請參加者攜帶足夠的飲水和食物，以及個人物品和藥品；

5、本次活動非競技比賽，不設名次和獎項，只要完成活動即可獲得紀念獎牌；

6、活動紀念品：活動T恤、完成獎牌

7、本次活動不設置專用下撤點，全程沿途可隨時下撤。

8、參加者按組委會推薦的路線行走，完成各點簽到、打卡，沿途設置專用路標和少量指引人員，直到終點完成全程。

（二）醫療指引

1、對參加徒步者的強制要求：有高血壓、心臟病、哮喘、糖尿病、呼吸系統疾病等的人不准參加以外，有舊患的（下肢）也不宜參加；

2、希望大家都做好功課，對自己的雙腳做到提前的預防保護，以減輕自己的受傷機率和程度；

3、醫療組只準備少量的藥物，處理外傷等情況。請大家自行準備止血貼、針、棉簽和外用藥物。

（三）溫馨提示

1、請告知你的家人本次活動的時間、地點和路線情況。

2、活動中建議隨身攜帶適合1日行程的小型背包、頭燈、1雙（或2雙）磨合過的輕便徒步鞋、襪子、雨具、保暖衣物、毛巾、護

膝、護踝、登山杖、個人藥品以及身份證件等。在長距離的徒步中，使用護膝、護踝和登山杖可以減輕對關節的衝擊和磨損，避免造成傷患。

七、風險提示

1、本次活動是一項較高強度長距離的徒步運動，存在一定的風險，對活動者身體狀況有較高的要求，活動者應身體健康，有經常性參加跑步鍛煉或訓練的基礎，活動者應根據自己的身體狀況和能力，審慎評估，選擇合適專案活動，並確認活動《2024 深港交流徒步系列活動免責聲明》中的有關條款。

- (1) 從來沒有走（或走跑交替）過 10 公里左右長距離；
- (2) 先天性心臟病和風濕性心臟病患者
- (3) 高血壓和心腦血管疾病患者
- (4) 心肌炎和其他心臟病患者
- (5) 冠狀動脈病患者和嚴重心律不齊者
- (6) 血糖過高或過低的糖尿病患者
- (7) 其他患有不適合運動的疾病患者
- (8) 其他不適合參加活動的參與者（如孕婦、活動前極度疲勞者、過度飲酒者等）

2、活動中可能發生的風險及防範措施

风险类型	风险列举	防范措施
自然环境风险	雷电、暴雨、洪水、泥石流、滑坡、落石	1.随时注意观察天气变化； 2.听取工作人员安排，采取防范危险的措施； 3.避雨时应注意保暖，防雷击，防山洪、避开发生地质灾害的区域；
动植物风险	蚊虫、蚂蝗、毒蛇、蜂蛰、有毒植物	1.事前准备驱蚊水、风油精，并绑扎裤脚、打草惊蛇、带好蛇药； 2.蛇咬伤后服用蛇药并尽快撤离到山下送往医院； 3.蜂蛰后清水洗伤口、可敷蛇药粉，并尽快撤离前往医院； 4.不要接触、食用野生植物及果实，如误食及时下山治疗；
迷失	单独迷失、团队迷失	1.冷静下来，保护情绪稳定及体能； 2.尽量找回自己有信心找到的地理位置； 3.沿途做好标记，并在纸上记录这些标记所在位置； 4.观察周围地形地貌，直到找到正确方向，并在适当时发求救信号；
个人	中暑、脱水	正确穿着、科学饮水；
	失温	正确穿着、多备套衣物，衣物湿后勤换，避免体温流失，带保温毯；
	体力不支、突发疾病	了解自己的身体状况，活动前充分休息，保持良好身体状态；
	摔跤、抽筋、跌落悬崖	避开危险区域，按照工作人员安排行进；
	多人行动	无论什么情况，必须二人以上行动，严禁单独行动；

八、免責聲明

我完全瞭解自己的身體健康狀況良好，沒有任何身體不適或疾病，包括先天性心臟病、風濕性心臟病、高血壓、腦血管疾病、心肌炎、其他心臟病、冠狀動脈病、嚴重心律不齊、血糖過高或過低及其它不適合徒步運動的疾病，因此我鄭重聲明，可以正常參加 11 月 3 日舉辦的 2024 深港交流徒步系列活動（下稱徒步活動）；

我充分瞭解本次徒步活動期間有潛在的危險，以及可能由此而導致的受傷或事故。我會竭盡所能，以對自己人身安全負責任的態度參加本次活動；

1、本人已經充分瞭解徒步活動過程中可能存在的風險，包括但不限於迷路、跌墜、山洪、泥石流、落石、雷電、涉水、中暑失溫及凍傷、中毒、疾病、動物襲擊、山火、捕獸器具傷害、天氣異常、第三人帶來的傷害、交通意外…外力所致和自身原因所導致的其他風險等等。出發前，本人已經瞭解、掌握了可能存在發生的危險時應該採

取的減輕和避免傷害的措施；

2、我本人自意遵守本次徒步活動的所有規則規定；

3、如果本人在徒步活動過程中發現或注意到任何風險和潛在風險，本人將立刻終止徒步或告知徒步活動安全救護人員；

4、我本人以及我的繼承人、代理人、個人代表或親屬將放棄追究所有導致傷殘、損失或死亡的權利；

5、本人授權主辦方及指定媒體無償使用本人的肖像、姓名、聲音和其他個人資料用於活動的組織和推廣，進行各項宣傳活動；

6、我同意接受主辦方在徒步活動期間提供的現場急救性質的醫務治療，但在醫院救治等發生的相關費用由本人承擔；

7、本人已認真閱讀全面理解以上內容，且對上述所有內容予以確認並承擔相應的法律責任，本人填寫活動報名表及責任書純屬自願。

九、組委會聯繫電話：18719052499

香港查詢電話：2504 8125

活動當日緊急聯絡電話：6263 0533