



**10X WEEKEND 2024**

Disney | AIA Vitality  
健康程式

# 跑手須知

**10K**  
2024

**5K**  
2024

**3K**  
2024

**KIDS**  
*aces*

# 目錄

- |    |                             |    |              |
|----|-----------------------------|----|--------------|
| 01 | 獻辭<br>莫偉庭<br>香港迪士尼樂園度假區行政總裁 | 17 | 安全建議         |
| 02 | 關祺<br>中國香港田徑總會主席            | 18 | 比賽日出發前注意事項   |
| 03 | 各賽事路線圖                      | 19 | 物品清單         |
| 08 | 比賽時間                        | 21 | 比賽日交通安排      |
| 10 | 會場中心地圖                      | 22 | 保安檢查及行李安排    |
| 11 | 兒童遊樂區                       | 23 | 參加者小貼士       |
| 12 | 迪士尼跑手造型獎                    | 26 | 賽後資訊         |
| 15 | 日跑參加者比賽日流程                  | 29 | 打氣攻略         |
| 16 | 體能及健康問卷                     | 31 | 活動條款及細則      |
|    |                             | 34 | 參加者免責聲明及賠償保證 |
|    |                             | 35 | 鳴謝           |





歡迎各位跑手和迪士尼粉絲！

跑手們請準備好，你們即將成為第一批跑入魔雪奇緣世界的跑手，沉浸在全港最奇妙的跑步盛事！沿途有心愛的迪士尼朋友及超級英雄為你打氣，感受獨一無二的跑步體驗！

今年我們再度與 AIA Vitality 緊密合作，熱烈招待近 20,000 名來自世界各地的跑手參加「香港迪士尼樂園 10K Weekend 2024 - AIA Vitality 健康程式全力支持」。感謝各位跑手支持，令「10K Weekend」成為全港第二大

跑步盛事。你們今年的加入更加意義非凡，因為全球首個及最大型的《魔雪奇緣》主題園區，將於今年 11 月迎來一週年紀念。

踏上起跑線之前，跑手們除了要準備好狀態，記得穿上一身充滿迪士尼特色的裝束，今屆新增設的「迪士尼跑手造型獎」鼓勵大家發揮無限創意和想象力，爭取成為獎項的大贏家！

樂園於每次賽事都積極減少廢物並推動回收物料，展現對地球的關懷。我們自 2016 年第一屆起夥拍「綠惜地球」合作推出一系列環保措施。一如既往，我們會在賽道沿路設置飲水機，並在現場回收紙杯、膠樽、號碼布夾、袋子、行李標籤、紙包裝、香蕉皮和其他可回收物品。樂園更進一步減少使用塑膠，由採購階段開始減少獨立包裝。有你幫忙減少活動產生的廢物，我們可以令賽事變得更加環保！

香港迪士尼亦一直促進傷健共融。自 2019 年起，賽事已增設 3 公里輪椅賽，今年更透過香港傷殘青年協會及香港復康聯會，邀請更多傷健跑手，包括視障和肢體殘障的跑手參加「10K Weekend」。我很高興今屆賽事將迎來更多視障跑手連同他們的領跑員參與，一同享受奇妙無比的跑步樂趣。樂園會將活動的部分收益捐贈予香港傷殘青年協會及香港復康聯會，分別支持他們的「傷青動力學堂」計劃及「殘疾青年人才培訓計劃」。

在此我謹再次多謝我們的密切合作夥伴 AIA Vitality 的持續支持，令這個香港最受矚目的跑步派對盛事多年來得以成功舉行，一同以奇妙的方式啓發健康生活理念。另外亦衷心感謝中國香港田徑總會與我們合辦賽事。最後，我要多謝各位演藝人員的創意和付出，為賓客締造眾多獨一無二的體驗。

期待於賽道上與各位相遇，祝大家玩得開心，跑得安全，投入奇妙無比的跑步體驗！

## 莫偉庭

香港迪士尼樂園度假區行政總裁



中國香港田徑總會很高興能再次與香港迪士尼樂園度假區（香港迪士尼）攜手舉辦「香港迪士尼樂園 10K Weekend 2024- AIA Vitality 健康程式全力支持」。今屆賽事將於 2024 年 11 月 2 至 3 日在香港迪士尼舉行。作為推廣本地田徑的機構，本會將繼續支持香港迪士尼舉辦此活動，讓更多跑手、家庭和小朋友能夠體驗跑步樂趣，加入跑步的大家庭。

「10K Weekend」是香港最具特色的跑步盛事之一，各位跑手可以在區內世界級主題樂園香港迪士尼內享受跑步樂趣，穿梭樂園內各個主題園區，更有一眾迪士尼朋友為跑手們加油打氣，當然還有極具有紀念價值的迪士尼商品以作紀念。

今屆的比賽組別與往來一樣，分為 10 公里跑、5 公里跑、3 公里跑及兒童跑，讓各位參賽者可按自己的能力參與不同的組別。此外，跑手今年更將會首次跑入全球首個及最大型的《魔雪奇緣》主題園區——「魔雪奇緣世界」，在阿德爾王國經歷獨一無二的跑步體驗。

為了支持今次賽事，中國香港田徑總會將繼續為賽事提供專業的賽道規劃，以及賽事支援，確保跑者在安全的環境中比賽。另外，10 公里組別的成绩亦將繼續能夠納入計算香港排名之內。期望跑手們能夠享受今次賽事，各位，我們在香港迪士尼起跑點上再見！

## 關祺

中國香港田徑總會主席



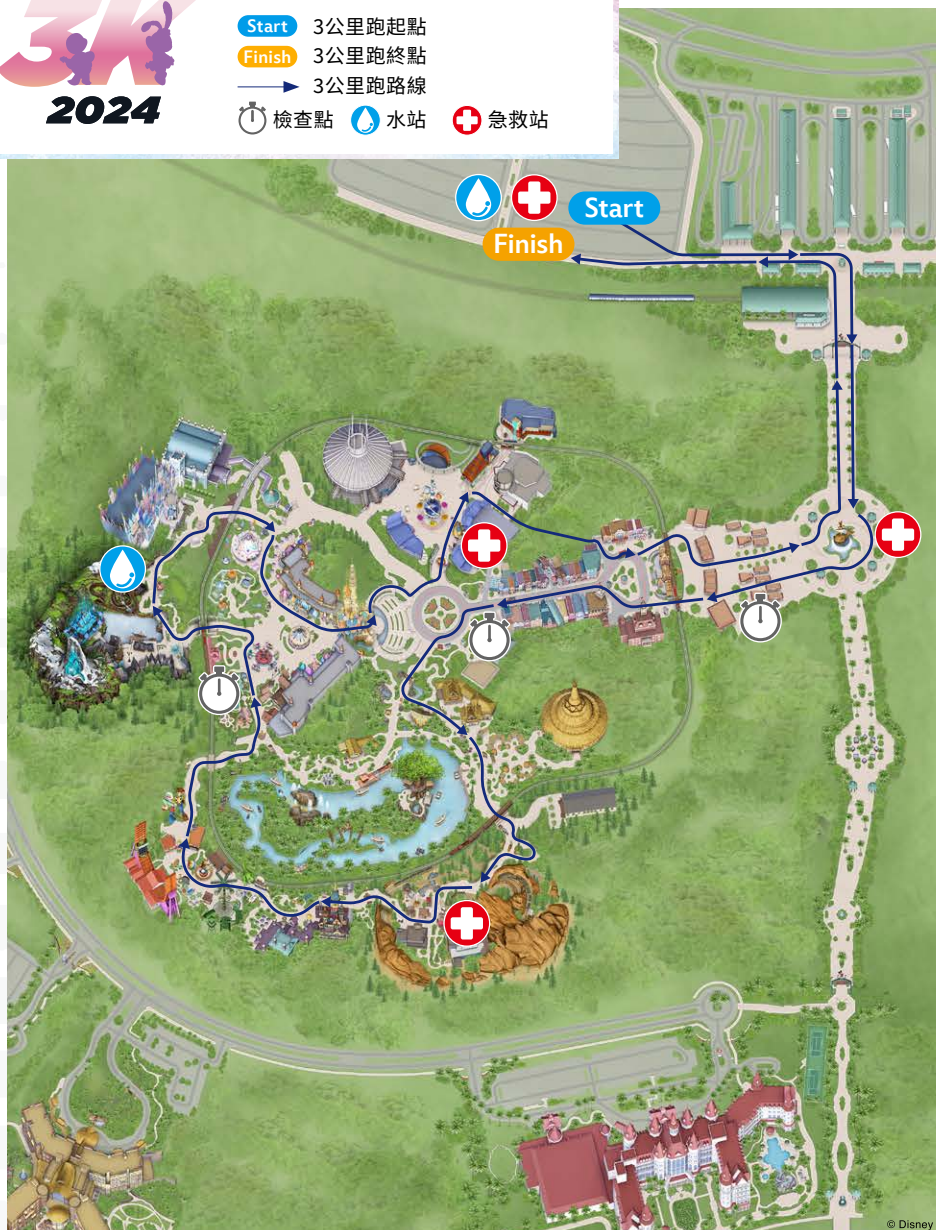
# 各賽事路線圖



**3K**  
**2024**

## Duffy與好友3公里跑

- Start** 3公里跑起點
- Finish** 3公里跑終點
- 3公里跑路線
- 🕒 檢查點
- 💧 水站
- 🚑 急救站



© Disney

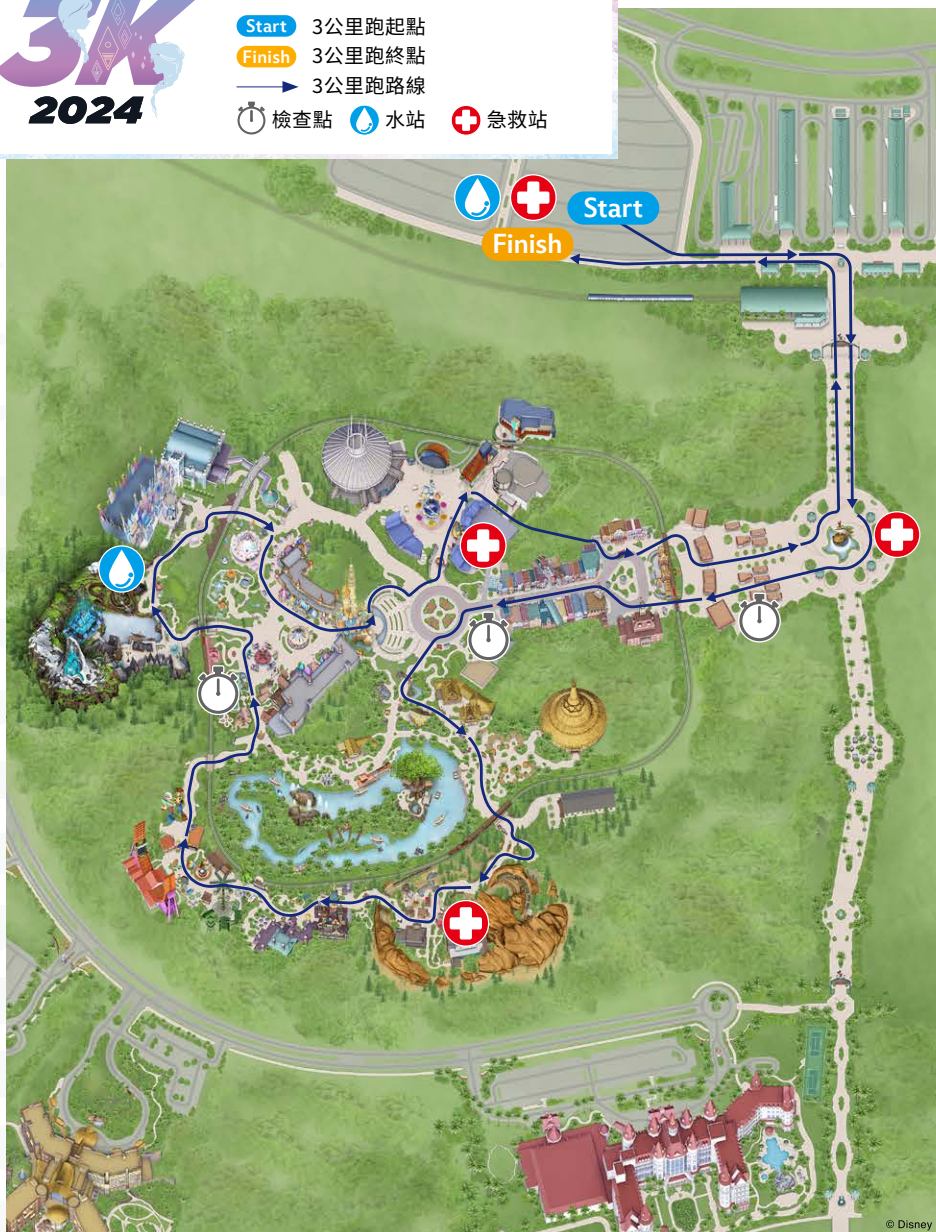
# 各賽事路線圖



**3K**  
**2024**

## 魔雪奇緣探索家3公里跑

- Start** 3公里跑起點
- Finish** 3公里跑終點
- 3公里跑路線
- 🕒 檢查點
- 💧 水站
- 🚑 急救站



© Disney



# 各賽事路線圖



## 彼思好友5公里跑

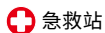
**Start** 5公里跑起點

**Finish** 5公里跑終點

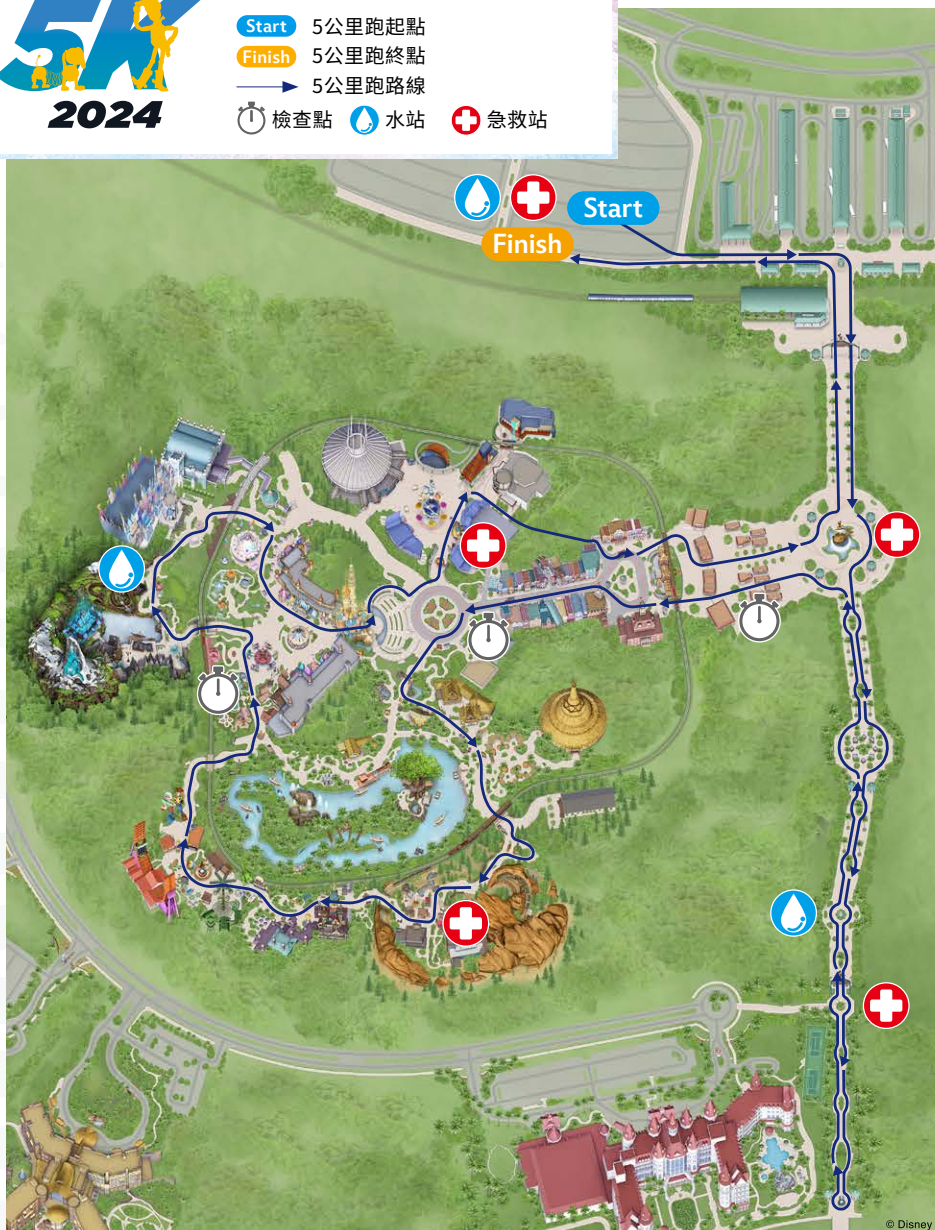
→ 5公里跑路線



🚰 水站



🏥 急救站



© Disney

# 各賽事路線圖



## 10K 2024

Marvel超級英雄10公里跑

**Start** 10公里跑起點

**Finish** 10公里跑終點

→ 10公里跑路線

🕒 檢查點    💧 水站    🇨🇷 急救站



© Disney

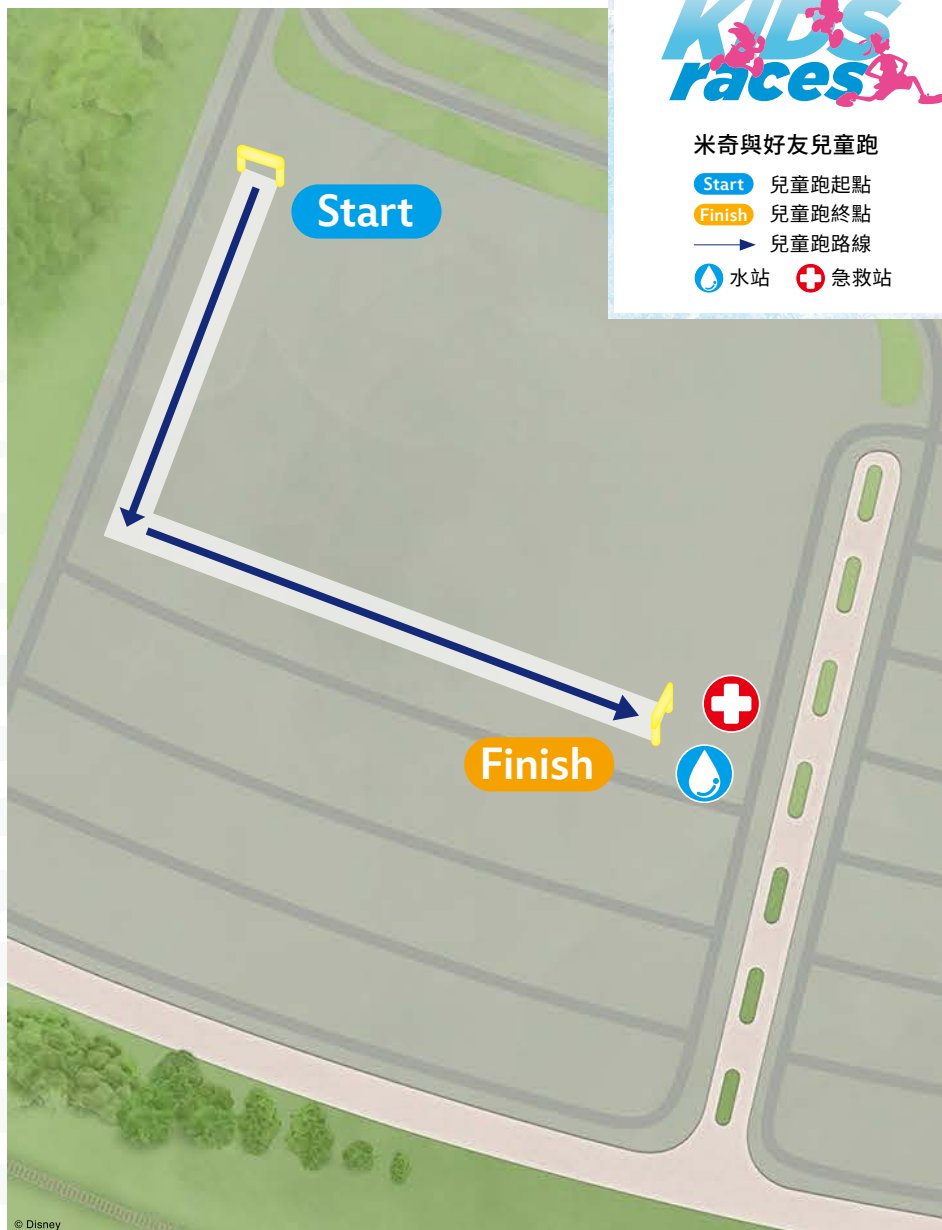
# 各賽事路線圖



## KIDS races

米奇與好友兒童跑

-  兒童跑起點
-  兒童跑終點
-  兒童跑路線
-  水站
-  急救站





# 比賽時間 11月2日(星期六)



彼思好友5公里跑



Duffy與好友3公里跑 – 第1組



Duffy與好友3公里跑 – 第2組



米奇與好友兒童跑 – 第1組



米奇與好友兒童跑 – 第2組



米奇與好友兒童跑 – 第3組

賽事	彼思好友5公里跑	Duffy與好友3公里跑	米奇與好友兒童跑
起步時間*	7:00	第1組: 7:30 第2組: 8:20	第1組: 9:30 – 10:15 第2組: 10:20 – 11:05 第3組: 11:10 – 11:55 (分時段起步)
截止起步時間	7:10	第1組: 7:40 第2組: 8:30	第1組: 10:15 第2組: 11:05 第3組: 11:55
檢查點 – 樂園正門入口#	7:55	第1組: 7:55 第2組: 8:45	不適用
檢查點 – 城堡前廣場#	8:00	第1組: 8:00 第2組: 8:50	不適用
檢查點 – 童話園林#	8:15	第1組: 8:15 第2組: 9:05	不適用
比賽時限	1.5小時	1小時	不設時限
建議到達 香港迪士尼樂園時間	6:00	第1組: 6:30 第2組: 7:20	按所屬時段 提前30分鐘到達
行李寄存時間^	6:00 – 6:45	第1組: 6:30 – 7:15 第2組: 7:20 – 8:05	9:00 – 11:40
行李寄存處關閉時間	9:00	第1組: 9:00 第2組: 9:50	12:15

\* 有關起步位置 — 請參閱第10頁。

\* 「米奇與好友兒童跑」分三個時段起步。

# 如參加者未能於沿途指定截止比賽時間到達指定檢查點，參加者必須遵照大會工作人員之指示，返回終點或離開指定範圍。

^ 有關行李安排 — 請參閱第21頁。

# 比賽時間 11月3日(星期日)



Marvel超級英雄  
10公里跑(比賽組)



Marvel超級英雄  
10公里跑(歡樂組)



魔雪奇緣探索家  
3公里跑 - 第1組



魔雪奇緣探索家  
3公里跑 - 第2組



魔雪奇緣探索家  
3公里共融跑



香港迪士尼樂園  
領袖3公里跑



米奇與好友兒童跑 -  
第1組



米奇與好友兒童跑 -  
第2組



米奇與好友兒童跑 -  
第3組

賽事	Marvel超級英雄 10公里跑		魔雪奇緣 探索家 3公里跑	魔雪奇緣 探索家3公里 共融跑	香港迪士尼 樂園領袖 3公里跑	米奇與好友兒 童跑
	比賽組	歡樂組				
起步時間*	6:15	7:00	第1組: 7:30 第2組: 8:15	7:45	8:00	第1組: 9:30-10:15 第2組: 10:20-11:05 第3組: 11:10-11:55 (分時段起步)
截止起步時間	6:25	7:10	第1組: 7:40 第2組: 8:25	7:45	8:00	第1組: 10:15 第2組: 11:05 第3組: 11:55
檢查點 - 樂園正門入口#	7:40	8:25	第1組: 7:55 第2組: 8:40	不適用	不適用	不適用
檢查點 - 城堡前廣場#	7:45	8:30	第1組: 8:00 第2組: 8:45	不適用	不適用	不適用
檢查點 - 童話園林#	8:00	8:45	第1組: 8:15 第2組: 9:00	不適用	不適用	不適用
比賽時限	2小時	2小時	1小時	1小時	1小時	不設時限
建議到達 香港迪士尼樂園時間	5:15	6:00	第1組: 6:30 第2組: 7:15	6:45	7:30	按所屬時段 提前30分鐘到達
行李寄存時間^	5:15 - 6:00	6:00 - 6:45	第1組: 6:30 - 7:15 第2組: 7:15 - 8:00	6:45 - 7:30	不適用	9:00 - 11:40
行李寄存處關閉時間	8:45	9:30	9:45	9:15	不適用	12:15

\* 有關起步位置 — 請參閱第10頁。

\* 「米奇與好友兒童跑」分三個時段起步。

# 如參加者未能於沿途指定截止比賽時間到達指定檢查點，參加者必須遵照大會工作人員之指示，返回終點或離開指定範圍。

^ 有關行李安排 — 請參閱第21頁。

# 會場中心地圖



- |                      |                 |            |
|----------------------|-----------------|------------|
| 1. 保安檢查              | 11. 成績公布板       | 24. 兒童跑終點線 |
| 2. 各賽事起步線<br>(除兒童跑外) | 12. 主舞台         | 25. 兒童遊樂區  |
| 3. 各賽事終點線<br>(除兒童跑外) | 13. 水站          | 26. 兒童跑    |
| 4. 急救站               | 14. 休息區         | a. 獎牌領取處   |
| 5. 獎牌領取處             | 15. 商品部         | b. 水站      |
| 6. 指揮中心              | 16. 小食亭         | c. 急救站     |
| 7. 會場中心地圖            | 17. 男更衣室        | 27. 流動洗手間  |
| 8. 詢問處               | 18. 女更衣室        |            |
| 9. 「迪士尼跑手造型獎」<br>登記處 | 19. 行李寄存        |            |
| 10. 拍照區              | 20. 流動洗手間       |            |
|                      | 21. 兒童跑／兒童遊樂區入口 |            |
|                      | 22. 兒童跑等候區      |            |
|                      | 23. 兒童跑起步線      |            |
- 打氣區  
 賽道範圍(只限跑手進入)  
 兒童跑賽道範圍

\* 請留意主舞台有關最新安排及起步資訊之廣播



一起延續 10K Weekend 的熱鬧氣氛！  
齊來兒童遊樂區，繼續享受奇妙時刻！

## 活動詳情

開放時間：	上午 9:00 – 中午 12:00 (截止入場時間: 上午 11:30)
年齡：	5 歲或以下 (及按個別遊戲之高度及體重限制)
活動內容：	體能挑戰、創意天地及小小馳車天地

每位成功報名參加「米奇與好友兒童跑」的小健兒均可獲得一條活動手帶。小健兒必須佩戴手帶並由最多2名家長或年滿18歲之法定監護人陪同及照顧，方可進入兒童遊樂區。

兒童跑最多只能由1名陪同參加者 (18歲或以上) 陪同1位小健兒進入跑步區。



## 條款及細則

- 若手帶遺失或損壞，大會恕不補領；
- 兒童遊樂區入場手帶及資格均不能轉讓、退換、撤回或轉售予第三者；
- 每名合資格賓客於兒童遊樂區內，在任何時候皆必須由一名家長或年滿 18 歲之法定監護人陪同及照顧；
- 參加者必須遵守兒童遊樂區內個別遊戲的規則，詳情請參閱豎立場內的告示；
- 合資格賓客、其家長及法定監護人必須遵照所有的告示及由大會工作人員和演藝人員所發出的指引。對於任何不遵守兒童遊樂區規則或作出危險、違法或無禮行為之人士，或為保障安全、治安或秩序，或視乎情況所需，大會有關拒絕該等人士進入兒童遊樂區，或要求該等人士離開兒童遊樂區而毋須退款、負責或作出任何賠償。
- 大會可基於以下原因不時修改此規則、更改兒童遊樂區的開放時間、暫停開放或其任何部分、控制進入人數及／或暫停或取消任何遊樂設施或娛樂節目而不作事先通知，並毋須退款、負責或作出任何賠償；兒童遊樂區容納量、惡劣天氣，或為保障安全、治安或秩序，或視乎情況所需。
- 本條款及細則以中文及英文編寫，如有歧異或矛盾，概以英文本為準。





盛裝出席的跑手可以參與今年新增的「迪士尼跑手造型獎」，準備好一身充滿迪士尼特色的裝束，裝扮成你喜愛的迪士尼人物，於起跑線踏出奇妙的第一步！

## 如何參與？

有意參與「迪士尼跑手造型獎」比賽的參加者，請於參賽當天提早到位於會場中心的「迪士尼跑手造型獎」登記處登記，並由大會工作人員協助拍攝相片\*。登記時請提供參加者號碼布以茲識別。相片一經提交不設更改。參加者須以登記造型完成相關賽事。

\* 迪士尼有權依本授權契據的規定使用參賽者的照片、影片、錄音及其他資料。報名參加「迪士尼跑手造型獎」的參加者將被視為已同意這些條款，而不另行通知。



# 迪士尼跑手造型獎



## 截止時限

參賽截止時限由會場中心開放至活動當天上午7:45。截止後將會停止接受任何參賽申請。

登記時間：

日期	時間
2024年11月2日 (星期六)	上午6:00 - 上午7:45
2024年11月3日 (星期日)	上午5:15 - 上午7:45

## 參賽服裝指引

- 參賽服裝必須以迪士尼為主題。
- 號碼布必須清晰展示於胸前。
- 服裝必須是家庭親和，及不會阻礙其他參加者、令人反感、有冒犯及暴力成份。
- 如參加者裝扮成迪士尼朋友，不可給任何人仕拍攝及簽名。
- 服裝不可過長以致在地上拖行，避免危險。
- 服裝不可包含尖銳、鋒利的物品，或可能會意外撞擊其他參加者的物料。
- 服裝不可含有任何類似武器或很容易被誤認為是實際的武器。
- 與迪士尼朋友自拍前，參加者必須把某些裝扮服飾除下，例如全面罩及頭盔。

為確保每人安全，參加者所佩戴面罩必須時刻無礙周邊視線，雙眼位置必須完全透清晰無阻。參加者亦應考慮該面罩是否適合在賽事時佩戴。

參加者不遵守以上指引將可能被拒絕進入及／或移離賽事或任何賽事相關之活動，除非他們的服裝作出修改，以符合上述標準。

**如對以上服飾提示有任何疑問，請向大會工作人員查詢。**

## 比賽形式

比賽將會分為：

- 個人賽 (1人)
- 小組賽 (2-8人)

不論個人或小組，每位參加者每日只可登記一次。每位參加者不可登記或被登記多於一個活動組別。大會將取消任何重覆之報名而不作另行通知。



## 評審準則

評審團將根據以下因素評選出優勝者／優勝隊伍，但不限於：

- 融入迪士尼元素
- 創意與舒適並重（適合跑步）
- 引人注目
- 能夠展示個人特質
- 團隊合作

## 評審過程

「迪士尼跑手造型獎」評審團為香港迪士尼樂園度假區代表及／或香港迪士尼樂園度假區邀請的代表。入圍者須準時出席頒獎典禮，各組優勝者將於頒獎典禮期間選出並宣布。

## 成績公布

「迪士尼跑手造型獎」的入圍名單將張貼於會場中心之成績公布板及於網上公布成績。參加者須於活動當天上午8：45後查看結果，大會將不作個別通知入圍者。所有入圍者須穿著整齊參賽造型，並於當日上午9：20前在主舞台集合。缺席頒獎典禮的入圍者將被取消得獎資格而不作通知。

## 注意事項

- 參加者須同意及允許迪士尼及出席活動傳媒使用、複製及保留於參與活動時所拍攝參加者的相片、聲音紀錄、錄像或錄音（統稱為「素材」），而無須因任何方式、媒體及出版形式向參加者及任何人承擔責任（包括展示或使用錄製品而提出的任何及所有類別及性質的索償、申索、賠償）。參加者同時允許無條件及不可撤銷地放棄參與素材的所有精神權利及類似的作者權利。
- 參加者必須已參與當日其中一項跑步賽事。
- 參加者須以登記造型完成相關賽事。

# 參加者比賽日流程



- 大會建議參加者於起步時間前2 - 3小時進食早餐。
- 請參閱第18 - 20頁之比賽日出發前注意事項及物品清單。
- 請參閱第21頁之比賽日交通安排，並於起步時間最少1小時前到達。
- 行李寄存輪候時間大約為30 - 45分鐘並於起步時間前15分鐘關閉。
- 請參閱第10頁之會場中心地圖。
- 請參閱本手冊以了解各水站、急救站及流動洗手間的位置，特別留意各檢查點位置及比賽時限。
- 請出示你的號碼布以領回行李。
- 請參閱第28頁之比賽後的恢復方法。
- 上載你的比賽相片於社交網站與朋友分享。

# 體能及健康問卷



你應了解活動各項賽事都可以是考驗耐力的運動。你的健康絕對是你的優先考慮，所以你應只有在身體狀況良好及有充分的準備下才參與賽事。

如果你計劃參加「香港迪士尼樂園10K Weekend 2024 - AIA Vitality健康程式全力支持」（「活動」），你應該閱讀以下問題並誠實地回答每一個問題。毋須寄回填妥的問卷，但希望你會用這問卷評估自我的身體狀況，並適時尋求醫護人員的意見以決定是否適合參賽。

## 請選擇「是」或「否」

是	否	
		醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
		你進行體能活動時會否感到胸口痛？
		過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
		你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
		你的骨骼或關節（例如脊骨、膝蓋或髖關節）是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
		醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如water pills）給你服用？
		是否有其他理由令你不應進行體能活動？

**如果你的答案有一條或以上答「是」，你的身體狀況可能不適合參與活動。**

大會強烈建議你參與活動之前先與醫生商談，告知醫生這份問卷，以及你回答「是」的問題。告訴醫生你希望參加的項目及聽從他的意見。你應該只在醫生認為適合的身體狀況下參與活動。

內容根據康樂文化事務署最新的 <<體能活動適應能力問卷>>

體能活動適應能力問卷來源：The Canadian Society for Exercise Physiology



你應在有充分的準備下參與賽事。如果你發現比賽期間身體出現任何異常症狀，例如：胸痛、頭暈、嚴重噁心、異常呼吸短促、跑姿改變、神志不清和迷失方向，你應該立即停止參與賽事並即場尋求醫療協助。你可能覺得完成比賽很重要，但你的健康應該被優先考慮。

任何懷孕或患有慢性疾病如心臟病及高血壓，或其他傳染病之症狀人士，皆不應參與賽事。

**以下是一些安全建議事項：**

## 應當



攝取充足水份



適當進食



留意身體發出的警號



注意身體狀況

## 切勿



在沒有充分的鍛鍊或準備下進行比賽



如在比賽開始前三星期內曾生病或使用抗生素，切勿參與賽事



在比賽期間服用藥物



因尷尬或害怕而不主動尋求醫療協助



# 比賽日出發前注意事項



## 賽事日資訊之公告

大會會透過官方網站發放有關突發情況的最新資訊，敬請留意。

## 天氣情況

參加者出發前可瀏覽香港天文台以了解比賽日天氣情況。

## 惡劣天氣

若賽事當天上午3:00，香港天文台已經發出3號或以上熱帶氣旋信號、紅色或黑色暴雨警告信號，賽事將會取消。

而因應任何在上述沒有指明的惡劣天氣情況或不可預計的情況下，大會會絕對酌情權決定順延、暫停或取消活動、任何賽事及任何其附帶娛樂活動及設施。有關順延、暫停或取消活動之公佈會於活動之官方網站發佈。

參加者敬請在賽事開始前16小時內密切留意天氣報告，當中會顯示熱帶氣旋、紅色或黑色暴雨警告之信號或預測。亦請參加者密切留意活動之官方網站關於活動之最新情況。

因惡劣天氣情況或不可預計的情況下而順延、暫停或取消活動、任何賽事及任何其附帶娛樂活動及設施，大會恕不退還報名費用或作出賠償。





各參加者於比賽當日必須攜帶以下之物品，請注意比賽當日將不會另行派發或補發。

## 號碼布及計時晶片

賽事當日，所有參加者必須將號碼布連計時晶片扣於胸前位置，以便工作人員辨認，否則大會將有權取消其參賽資格。

正確使用計時晶片方法：

- 參加者可利用大會提供之四個號碼布扣，把號碼布的四個角緊扣於胸前，跑手號碼對外。
- 請勿摺疊及移除計時晶片。
- 參加者必須經過設於起點線、終點線及大會指定分段計時地點之計時感應地蓆，否則大會將無法提供參加者之比賽時間。
- 號碼布及計時晶片不得轉讓他人。
- 若參加者參賽日期／時間與報名時的項目／起跑時間不同，或沒有按照該項目指定之開跑時間內起跑，大會將不會讓其進入賽道，及取消該參賽資格並不會獲發電子證書及獎牌。
- 為協助大會及救護人員在緊急情況下聯絡參加者之家屬或親友，請用防水筆於號碼布背面填寫有關個人資料（參加者姓名、緊急聯絡人姓名及電話等）。有關號碼布樣式及比賽時間，請參閱第8－9頁。
- 兒童跑號碼布不設計時晶片。

如參加者未能佩戴其有效號碼布連計時晶片，大會將有權取消其參賽資格。

## 參加者衣着及注意事項

**跑衫** — 建議選取聚酯及合成物料的材料，重點是要輕、快乾及散熱快。小朋友應避免過大或不合身之跑衫。

**跑襪** — 跑襪是防止腳部產生水泡的主要裝備，必須要貼腳、輕、無縫、吸汗及在適當的地方吸震。

**跑褲** — 跑褲要以不阻兩腿活動為大原則。

**跑鞋** — 鞋頭要有足夠空間給腳趾舒展，但又不宜太寬，鞋面最好是柔軟，採用透氣的質料；鞋尾要堅挺；鞋底要有足夠厚度和承托力，有足弓更佳，有坑紋的鞋底可防止滑倒。另切忌在比賽當天穿上新跑鞋。

**預防蚊蟲** — 可以在外露的皮膚和袖口、衫領等地方塗上含避蚊胺的昆蟲驅避劑。





## 陪同小健兒參加比賽的家長或監護人應注意事項

**備用衣服** — 家長可為參加比賽的小健兒多預備一套替換的衣服。

**其他** — 家長可帶備濕毛巾、飲用水、餅乾或少量葡萄糖，以便給小健兒補充體力。

**賽前練習** — 如時間許可，賽前最好能帶小健兒每日輕鬆練習 20 – 30 分鐘，以急行、追逐跑、再進步至間歇式快跑慢行完成特定里數，又或視乎孩子的情況可每次添加一些體能練習，有助訓練小健兒的集中力。盡量不要給太大壓力，讓他們感覺比賽的樂趣；在旁鼓勵，分擔他們的情緒。

**比賽日賽前準備** — 比賽前要讓小健兒做些熱身練習，亦須給小健兒適當補充水份，水溫不宜太凍或太熱，以免影響腸胃吸收或難以飲用。

**預防蚊蟲** — 要預防蚊叮蟲咬，可以用含避蚊胺的昆蟲驅避劑。如果是給小健兒使用，應盡量選擇較低濃度避蚊胺的昆蟲驅避劑（上限 10%）。用於小健兒時，應該由成年人先將昆蟲驅避劑塗在自己手上，然後再塗在他們身上。避免塗在他的手和眼部周圍，口部、傷口或者敏感的皮膚上。如果要補充昆蟲驅避劑，應該塗在小健兒的衣服上。小健兒回到室內，就要洗澡或徹底清潔塗了昆蟲驅避劑的皮膚，亦要清洗衣物。

**比賽後** — 讓小健兒休息以恢復體力，適當補充水份和香蕉，換上乾爽的衣服。當晚回家後宜盡早休息。



# 比賽日交通安排



## 港鐵列車服務

乘搭港鐵東涌綫於欣澳站，轉乘迪士尼綫至迪士尼站，然後步行到達比賽地點。有關港鐵東涌綫及迪士尼綫服務於活動當日的開放時間，請瀏覽[港鐵官方網站](#)。

## 的士

有三種的士可往返香港迪士尼樂園度假區。不同顏色之的士提供不同的服務範圍。



市區的士 (紅色)



新界的士 (綠色)



大嶼山的士 (藍色)

不同類別之的士收費各有不同，實際收費視乎車程長短及距離而定。請瀏覽[運輸署官方網站](#)，查閱最新資料。香港迪士尼樂園度假區之的士上落站設於迪士尼公共運輸交匯處。

## 私家車

香港迪士尼樂園度假區及樂園酒店的私家車停車場提供有限數量車位，收費及詳情可瀏覽[樂園官方網站](#)。

### 開放時間

日期	時間
11月2日	上午5:00起
11月3日	上午4:15起

## 特別巴士服務

(只限於11月2日的「彼思好友5公里跑」及11月3日「Marvel超級英雄10公里跑」)

接載地點	11月2日	11月3日	
	彼思好友5公里跑	Marvel 超級英雄 10 公里跑 比賽組	歡樂組
將軍澳 - 公共交通交匯處 (近港鐵將軍澳站)	上午5:15	上午4:30	上午5:15
大埔 - 安慈路 (近翠屏花園)	上午5:25	上午4:40	上午5:25
屯門 - 屯門西鐵站巴士總站 (室內)	上午5:30	上午4:45	上午5:30
沙田 - 白鶴汀街 (近新城市廣場戲院)	上午5:30	上午4:45	上午5:30
灣仔 - 告士打道 (近六國酒店)	上午5:30	上午4:45	上午5:30
觀塘 - 觀塘道 (近創紀之城 1 期)	上午5:30	上午4:45	上午5:30
旺角 - 洗衣街 62 號 (近前中旅社)	上午5:35	上午4:50	上午5:35
荃灣 - 荃灣港鐵站 (西樓角路)	上午5:35	上午4:50	上午5:35
<b>預計到達會場中心時間</b>	<b>上午 6:00</b>	<b>上午 5:15</b>	<b>上午 6:00</b>

\* 只供已預先購買車票的人士乘搭，登車時必須出示實體車票。

\* 特別巴士車票不設退款及更換。

\* 各接載地點之地圖，包括如有突發路況以致登車地點有所改動，可瀏覽[樂園官方網站](#)。

## 迪士尼度假區酒店穿梭巴士

為配合活動，度假區將會特別安排額外酒店穿梭巴士服務。穿梭巴士服務將於11月2日(星期六)上午5:45及11月3日(星期日)上午5:00開始服務。

# 保安檢查及行李安排

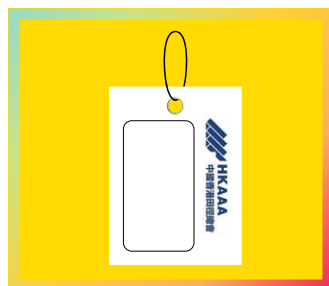


## 保安檢查及行李安排

1. 所有進入比賽會場人士、手提包、衣着、包裹及其他物品均可能需在大會會場入口處及會場內接受篩查／保安檢查。
2. 大會有關拒絕任何手提包、包裹或其他物品被攜進會場，及對於所有無人管理的物品作出適當的處理。
3. 大會嚴禁任何人士在起步區、賽道及樂園範圍使用伸縮棒(例如自拍棒)，建議參加者可以將自拍棒放入行李內，並寄存在行李寄存區。
4. 預計進入會場人士眾多，請預留最少 20 分鐘作輪候保安檢查。

## 行李寄存安排

1. 行李寄存處位於會場中心內。
2. 大會只處理有大會指定行李牌的行李。參加者可於香港迪士尼樂園的行李寄存服務寄存其他物品。行李寄存服務設於迎樂路(近港鐵迪士尼站)。收費及行李寄存詳情可瀏覽[樂園官方網站](#)。
3. 管制即棄塑膠新法例於 2024 年 4 月 22 日開始實施。因此，大會將不會提供及／或售賣任何行李袋。
4. 由於比賽當天將會有大量參加者輪候寄存行李，為免影響參加者準時起跑，請根據第 8 – 9 頁之建議時間到達行李寄存區輪候。
5. 行李寄存必須於**比賽起跑前 30 分鐘辦妥**，大會保留權利拒絕處理於指定行李寄存時間後才到達之參加者的行李。
6. 請在行李寄存前確認所有放在行李袋內之個人物品已經儲存妥當，然後交到指定之行李寄存處。工作人員會把大會提供之行李牌繫於行李袋上，以作識別。
7. 請勿存放貴重物品，如有遺失或損壞，大會概不負責。



**\*指定行李牌會由大會工作人員於行李寄存處提供。  
請勿存放貴重物品。**

有關保安檢查及行李寄存處位置詳細資料  
請參閱第10頁—會場中心地圖

## 領取行李安排

1. 參加者完成比賽後**須憑號碼布認領行李**。
2. 參加者必須於當日中午 12:15 前領回行李。
3. 工作人員毋須為參加者之財物損壞或損失負責，不論此等損壞或損失是否因大會的疏忽或其他原因所致。





以下的小貼士希望能令你更盡情，更享受，齊齊投入樂園跑步盛事，締造佳績！

## 齊齊響應環保

減少廢物一直是我們活動的重要部分。是次賽事將繼續實行多項減廢措施，而你的每一步都很重要

- 自備水樽和毛巾 — 善用沿途飲水機、減少紙巾用量
- 支持我們的回收措施
  1. 賽道沿途水站 — 回收紙杯
  2. 會場中心 — 回收膠樽、號碼布扣、行李牌、廢紙、膠袋、鋁罐和其他可回收物品，以及香蕉皮
  3. 會場中心 — 捐贈剩餘的飲品和香蕉

演藝人員將在回收站提供協助及推廣乾淨回收，例如：將享用完畢的飲品放入回收箱。

齊齊做個環保跑手！

## 安全小貼士

- 會場中心開放時間為 11 月 2 日(星期六) 上午 6:00 至中午 12:15 及 11 月 3 日(星期日) 上午 5:15 至中午 12:15，參加者進入會場前必須通過大會會場入口處的保安檢查安排，請參閱第 22 頁 — 保安檢查及行李安排。
- 請勿使用不雅語言，或作任何危險、違法、擾亂或無禮行為以尊重樂園內其他賓客及演藝人員。
- 不可攜帶以下物品進入會場，違反者將會被邀請離開賽道及返回終點：
  - ▶ 危險或有害物品
  - ▶ 任何種類的武器，或任何外表或印象疑似武器的物件或玩具槍
  - ▶ 含酒精飲品或任何非法物質

- ▶ 罐裝及玻璃容器
- ▶ 寵物及其他動物，被認可為服務用途之動物除外（例如：導盲犬）
- ▶ 大型三腳架、摺疊椅及凳子
- ▶ 附有輪轆的康樂裝置，包括但不限於滑板、踏板車、滾軸鞋及裝有滑輪的鞋
- ▶ 任何我們認為會有害、引起混亂、令人反感或妨礙會場或其關聯設施之運作的物品
- 嚴禁以下活動，違反者將會被邀請離開賽道及返回終點：
  - ▶ 於起點、賽道或樂園內使用伸縮棒(例如自拍棒)
  - ▶ 售賣任何物品或服務，或展示任何作售賣用途之物品或服務
  - ▶ 派發任何種類之印刷品或錄製品
  - ▶ 未經許可之活動、遊行或演說，或使用任何旗幟、橫額或標誌，或煽動人群及其他未經許可之公眾集會
  - ▶ 放風箏或遙控式飛行裝置
  - ▶ 用作非個人用途的攝影、錄影或任何形式之紀錄
  - ▶ 進行任何不安全或其他妨礙賽事，樂園或其關聯設施運作的行為
  - ▶ 任何形式的輪運行物體／工具，如、自行車、滾軸溜冰鞋、手推車、嬰兒車、內置或附加在鞋的轆等進入賽道範圍（經大會批准之輪椅除外）。
- 輪椅參加者注意事項
  - ▶ 所有輪椅參加者必須戴上頭盔進行賽事。於賽事期間，輪椅參加者必須確保其下肢不會接觸地面或跑道及必須顧及跑道上其他參加者安全。



- 使用的輪椅限制
  - ▶ 只可使用以手動操作的機械式轉向裝置；
  - ▶ 不准使用機械齒輪或槓桿作賽推動輪椅；
  - ▶ 輪椅參加者必須能夠用手轉動前輪的方向至左或右。
  - ▶ 賽事中不允許使用鏡子。
- 代步輪椅寄存
  - ▶ 輪椅參加者可於比賽當日於香港迪士尼樂園的行李寄存服務寄存其代步輪椅（此為收費項目）。行李寄存設於迎樂路（近港鐵迪士尼站）。收費及行李寄存可瀏覽[樂園官方網站](#)。
  - ▶ 大會毋須為參加者之財物損壞或損失負責，不論此等損壞或損失是否因大會的疏忽或其他原因所致。
  - ▶ 不要留下任何財物無人看管，如看到可疑的物品，請立即通知工作人員。

## 距離指示及方向指示

Marvel 超級英雄 10 公里跑參加者在賽道上請謹記留意距離指示及方向指示。距離指示牌會於路線最後 1 公里展示。而大會安排之領航單車會於前方引領參加者正確的方向，沿途亦有工作人員及路牌指示路線的方向。當然在比賽前先記清楚賽事路線，更容易為自己爭取更好成績。詳細資料請參閱第 3 – 7 頁 — 各賽事路線圖。

## 水站及救護站

賽事起點、終點、10 公里、5 公里、3 公里賽道沿途都均設有水站，讓參加者補充水份。另外，賽道沿途亦設有救護站。各水站及救護站之位置，請參閱第 3 – 7 頁 — 各賽事路線圖。

## 洗手間

賽程遙遠，建議參加者比賽前除熱身外可以先去洗手間，而會場中心均設置流動洗手間，流動洗手間之位置，請參閱第 10 頁 — 會場中心地圖。比賽中如有需要，樂園內不同園區均設有洗手間，參加者可向演藝人員查詢。

## 比賽注意事項

每項賽事（10 公里、5 公里及 3 公里）的起點均設於香港迪士尼樂園旅遊巴士停車場。大會會在不同的檢查點設有時間限制，如參加者未能於沿途指定截止比賽時間到達指定檢查點，參加者必須遵照大會工作人員之指示，返回終點或離開指定範圍。各項比賽時限請參閱第 8 – 9 頁 — 比賽時間。由於參加人數眾多，為顧及參加者安全，請在比賽 15 分鐘開始前在正確的起跑區等候。另外參加者抵達終點後請勿停留，以免造成堵塞。安全最重要！為確保賽事順利進行，只有參加者才可進入起跑區和賽道。

## 迪士尼朋友為你打氣

迪士尼朋友會沿途為你打氣，但比賽設有時限（10 公里 – 2 小時 / 5 公里 – 1.5 小時 / 3 公里 – 1 小時）。

另外大會為能夠確保參加者的安全，沿途會有工作人員，指示跑手流向。而於各大景點，相信會有不少跑手會停留拍攝的地方，大會將增設工作人員以確保跑手之安全及秩序，並儘量確保賽道不會被阻塞，以免造成危險。

除此之外，各參加者跑畢賽事後，還可以同一眾親友進入樂園慶祝，但謹記參加者只可在營運時間內進入樂園，並需出示有效樂園門票。如果持票人計劃離開並再次進入樂園，則必須出示門票、為其拍攝之照片；及 / 或本公司可能不時規定之身份證明。有關



樂園規則，詳情請瀏覽[樂園官方網站](#)。

大會在樂園設有打氣區，供持有有效「奇妙處處通」白金卡及金卡會員為參加者打氣。請參閱第 29 – 30 頁 — 打氣攻略。

## 家長須知

為確保同行小朋友的安全，參與 Duffy 與好友 3 公里跑及魔雪奇緣探索家 3 公里跑的 12 歲以下參加者，必須時刻有 1 位 18 歲或以上陪同參加者陪同。陪同參加者必須在整個

活動中陪伴兒童參加者，負起兒童參加者的全部責任，並確保兒童參加者履行其適用之條款及細則。

參與米奇與好友兒童跑的每位小健兒最多只能由 1 位 18 歲或以上陪同參加者陪同參加賽事，米奇與好友兒童跑比賽成績將不設計時，每位努力完成賽事的小朋友跑手都會獲得獎牌及電子證書，作為鼓勵。要留意，如參加者未有按指定的起跑時間起步；及／或指定組別起步，參加者將不會獲頒發任何獎項、獎牌或證書。





## 紀念獎牌

所有完成Marvel超級英雄10公里跑、彼思好友5公里跑、Duffy與好友3公里跑、魔雪奇緣探索家3公里跑及米奇與好友兒童跑的參加者均會獲得紀念獎牌一個，並會於賽事後即時頒發。



## 成績公布及電子證書

當日彼思好友5公里跑或Marvel超級英雄10公里跑（比賽組）賽事完畢後，大會將把該項賽事勝出名單張貼於會場中心之成績公布板。而所有賽事參加者可於當日賽事完畢後下午3：00開始可以瀏覽相關連結[11月2日賽事](#)／[11月3日賽事](#)查閱個人成績及時間。參加者亦可於2024年11月4日上午9：00開始至2025年1月31日瀏覽上述連結下載證書。

## 上訴（只限10公里跑比賽組及5公里跑適用）

上訴必須於比賽當日成績公佈後30分鐘內於詢問處，以書面形式連上訴費港幣800元正一同遞交，如上訴得直，將可獲發還上訴費。

## 彼思好友5公里跑頒獎典禮

- 彼思好友5公里跑頒獎典禮將於賽事當日11月2日上午9：30舉行，優勝者須於比賽完畢後到頒獎台前附近集合處等候領獎。
- 頒獎典禮將頒發彼思好友5公里跑前三名優勝者的獎項。優勝者須出示身份證或護照正本，以核實個人資料。

### 頒獎地點：會場中心主舞台

- 青年組（男子組／女子組）
- 壯年組（男子組／女子組）
- 先進組1（男子組／女子組）
- 先進組2（男子組／女子組）

### 獎項：



### 冠軍

香港迪士尼樂園酒店  
國賓廳客房住宿一晚

+

由AIA Vitality健康程式贊助  
香港迪士尼樂園度假區  
酒店餐飲禮券價值港幣一千元



### 亞軍

香港迪士尼樂園酒店  
翠樂庭餐廳自助午餐（2位）

+

由AIA Vitality健康程式贊助  
香港迪士尼樂園度假區  
酒店餐飲禮券價值港幣一千元



### 季軍

迪士尼好萊塢酒店  
藝彩廚自助午餐（2位）

+

由AIA Vitality健康程式贊助  
香港迪士尼樂園度假區  
酒店餐飲禮券價值港幣一千元





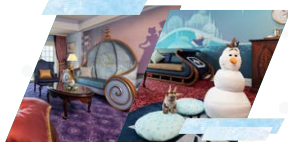
## Marvel 超級英雄 10 公里跑 (比賽組) 頒獎典禮

- Marvel 超級英雄 10 公里跑 (比賽組) 頒獎典禮將於賽事當日 11 月 3 日上午 9:30 舉行，優勝者須於比賽完畢後到頒獎台前附近集合處等候領獎。
- 頒獎典禮將頒發 Marvel 超級英雄 10 公里跑 (比賽組) 前三名優勝者的獎項。優勝者須出示身份證或護照正本，以核實個人資料。

### 頒獎地點：會場中心主舞台

- 青年組 (男子組 / 女子組)
- 壯年組 (男子組 / 女子組)
- 先進組 1 (男子組 / 女子組)
- 先進組 2 (男子組 / 女子組)

### 獎項：



#### 冠軍

香港迪士尼樂園酒店  
國賓廳「仙杜瑞拉」主題套房或  
國賓廳《魔雪奇緣》主題套房住宿一晚  
+  
由 AIA Vitality 健康程式贊助  
香港迪士尼樂園度假區  
酒店餐飲禮券價值港幣一千元



#### 亞軍

香港迪士尼樂園酒店  
翠樂庭餐廳自助午餐 (2 位)  
+  
由 AIA Vitality 健康程式贊助  
香港迪士尼樂園度假區  
酒店餐飲禮券價值港幣一千元



#### 季軍

迪士尼好萊塢酒店  
藝彩廚自助午餐 (2 位)  
+  
由 AIA Vitality 健康程式贊助  
香港迪士尼樂園度假區  
酒店餐飲禮券價值港幣一千元

\* 彼思好友 5 公里跑及 Marvel 超級英雄 10 公里跑 (比賽組) 設有獎項。其他組別賽事並無任何獎項。

## 迪士尼跑手造型獎頒獎典禮

- 迪士尼跑手造型獎頒獎典禮將於賽事當日 11 月 2 日及 11 月 3 日上午 9:30 舉行，優勝者須於上午 9:20 前到主舞台集合。
- 頒獎典禮將頒發迪士尼跑手造型獎首五名入圍者的獎項。優勝者須出示身份證或護照正本，以核實個人資料。

### 頒獎地點：會場中心主舞台

- 個人賽 (1 人)
- 小組賽 (2-8 人)

### 獎項：



#### 優勝者 (每位)

星航圖  
全日美食套餐乙份 + 2024 限量米奇與  
好友冰感毛巾乙條 + SKECHERS  
鞋履禮券乙張



#### 其他入圍者 (每位)

2024 限量米奇與  
好友冰感毛巾乙條 + SKECHERS  
配飾乙份



## 比賽日樂園營運時間

日期	開放時間
11月2日(星期六)	上午10:30 – 晚上8:30
11月3日(星期日)	上午10:30 – 晚上8:30

更多樂園資訊，請瀏覽樂園官方網站。

所有樂園時間及資料均有可能更改恕不另行通知。



## 比賽後的恢復方法

**伸展運動** — 完成比賽後千萬不要立刻停下步伐，應多進行全身拉筋讓身體各部位的肌肉得以放鬆。

**補充水分及汲取營養** — 跑手應補充身體流失的水份、電解質、碳水化合物和蛋白質。除了運動飲品，香蕉亦是非常好的選擇。

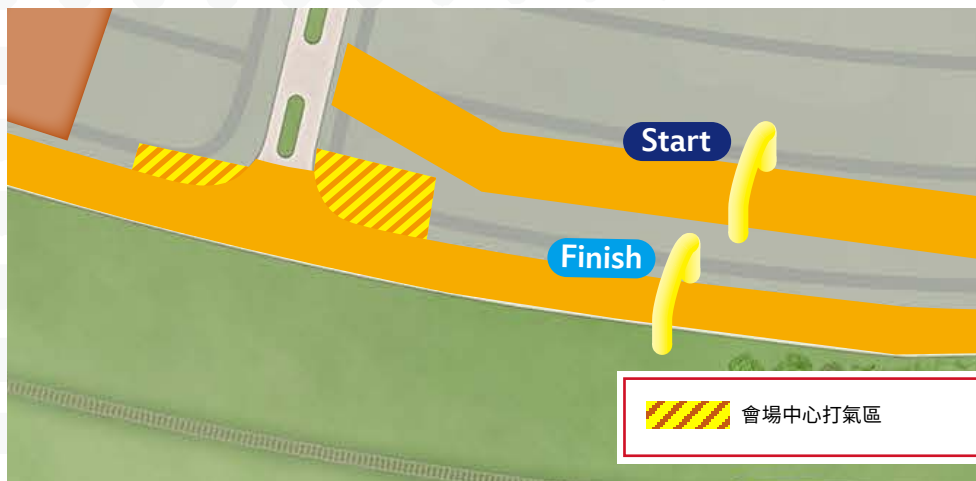
**冰水浴** — 長跑運動後將酸軟肌肉浸入攝氏10 – 15度的冷水10 – 15分鐘，可有助肌肉快速復原。

**睡眠或按摩** — 無論是在巴士／地鐵上小睡10分鐘，還是在家裡舒服地睡眠45分鐘，都能令人精神爽利。跑手亦可用按摩膏按摩雙腿，加速血液循環，減少比賽後的肌肉痛楚。

**恢復性鍛鍊** — 比賽後隔天可進行約20-30分鐘的恢復性緩步跑，速度不需太快。慢跑可加速血液循環，帶走身體中積聚的乳酸，舒緩疲勞的感覺。參加者亦可以選擇進行低強度的交替訓練。



# 打氣攻略





## 攻略1 — 選定最佳打氣位置

由於2個打氣位置都相隔一定的距離，所以最好預先選定最佳位置，以免臨時錯失有利位置。

**樂園內打氣區** — 觀眾可於指定打氣區近距離觀賞賽事，及感受賽事的熱鬧氣氛。進入樂園打氣的觀眾必須為「奇妙處處通」有效白金卡及金卡會員。

**會場中心衝線區附近** — 觀眾可於終點欣賞跑手衝線一刻。

## 攻略2 — 與跑手確定打氣位置

記得事先通知跑手你的打氣位置，有利攝得精彩相片。在等待支持的跑手時，也請大力為其他跑手及演藝人員加油打氣！

## 攻略3 — 上載靚相

記得為跑手拍照留念，並發送到社交網站，同時要Hashtag

#HKDL10KWeekend2024 #HKDisneyland

## 「奇妙處處通」白金卡及金卡會員之特別安排

「奇妙處處通」白金卡及金卡會員可於11月2日上午7:00 - 上午8:45或11月3日上午6:45 - 上午8:45期間出示有效「奇妙處處通」會員卡進入樂園，在樂園內的打氣區為日跑賽事的跑手打氣。



# 條款及細則



於 2024 年 11 月 2 日至 3 日於香港迪士尼樂園度假區舉行的「香港迪士尼樂園 10K Weekend 2024 - AIA Vitality 健康程式全力支持」及其附帶活動（「活動」）由香港國際主題樂園有限公司，香港迪士尼管理有限公司及中國香港田徑總會聯合主辦（合稱「大會」）。

在此等條款及細則中，

- 「賽事」指以下任何一項於活動期間舉行的比賽：兒童跑、3 公里跑、5 公里跑及 10 公里跑歡樂組及 10 公里跑比賽組（5 公里跑 10 公里跑比賽組分為男子青年組（14 / 16-19 歲）、女子青年組（14 / 16-19 歲）、男子壯年組（20-34 歲）、女子壯年組（20-34 歲）、男子先進 1 組（35-44 歲）、女子先進 1 組（35-44 歲）、男子先進 2 組（45 歲或以上）及女子先進 2 組（45 歲或以上）。
- 「報名者」指為其個人及／或他人及／或其 18 歲以下子女／被監護人完成和提交活動網上申請的人士；
- 「參加者」指已被大會接受其報名參與活動的人士，包括「報名者」於提交活動網上申請內的任何人士；
- 「兒童參加者」指 12 歲以下的參加者；
- 「陪同參加者」指 18 歲或以上、根據此等條款及細則要求陪同兒童參加者參與賽事的參加者；
- 1. **責任免除** — 在適用法律准許的最大範圍內，每一位參加者免除對大會以及任何直接或間接與活動相關，或提供有關活動的服務或建議的個人、組織或公司提出任何及全部與此活動有關以及各種形式及性質的損失、費用、損害賠償、索賠、要求、賠償、訴訟因由和／或各種性質的責任，包括但不限於律師費（合稱「責任」），包括但不限於因該人士為活動之練習及準備、在參與活動過程中、往返活動場地途中所發生、收集、保留、轉移及使用本人的個人資料或使用信用卡或其他電子付款方法之責任。
- 2. **彌償** — 鑒於大會批准參加者參與活動，及獲得獎項之機會和領取有價值物件，參加者將全面彌償大會及其代表 並免除大會承擔任何及全部由參加者參與活動引起或與該參與有關的責任，包括但不限於與 (a) 任何傷害有關的任何和所有責任，參與者自己或任何其他人受傷、疾病或死亡；和 (b) 任何財物損失或損害。
- 3. **年齡限制** — 在活動當日，10 公里跑參加者必須年滿 16 歲或以上；5 公里跑參加者必須年滿 14 歲或以上；3 公里跑參加者必須年滿 3 歲或以上；及兒童跑參加者必須為 5 歲或以下。12 歲或以下的參加者必須由一名陪同參加者陪同。陪同參加者必須在整個活動中陪伴兒童參加者，負起兒童參加者的全部責任，並確保兒童參加者履行其適用之條款及細則。大會有關在比賽之前或之後或比賽進行中，核實或要求參加者出示其身份證明（包括但不限於香港身份證、護照或其他附有照片的證件）以核實參加者之身份及／或年齡。
- 4. **報名確認** — 所有賽事名額均不能轉讓。名額有限，先到先得，額滿即止。報名一經遞交，大會一律不接納在提交活動網上申請後之任何更改要求。若就參加者提供的資料有虛假或不完整或不正確（不論是參加者本人提供或是報名者代其提供）、未完成付款，或不符合任何參賽資格等，大會保留權利取消其參加者資格及其賽事名額，而不作退款或賠償。為免生疑問，所有 18 歲或以上的參加者必須提交他／她本人的健康承諾申報、參加者免責聲明及賠償保證、與及協議或承諾文件。如 18 歲或以上的參加者未能或拒絕於規定期限前提交他／她的健康承諾申報、參加者免責聲明及賠償保證、與及協議或承諾文件，該參加者將會被取消其參加者資格及其賽事名額，而不作退款或賠償。大會亦保留權利以電話或其他方式與參加者或報名者聯絡及查詢報名之補充資料。
- 5. **報名費及取消政策** — 報名一經接納，有關報名費用將不能退回。因惡劣天氣情況或任何超出大會所能控制之情況而順延、暫停或取消活動、任何賽事及／或任何其附帶娛樂活動及設施，大會恕不退還報名費用或作出賠償。
- 6. **重覆報名** — 每名報名者只能就同一賽事報名一次。每名報名者須確保自己名下只有一次登記。每名參加者須確保自己只報名一次。大會將取消任何重覆之報名而不作另行通知或退款。重覆之報名不能用作領取跑手包而重覆報名之費用不能退回。
- 7. **服飾** — 參加者在參與活動時必須時刻穿著合宜的服裝，包括鞋子及襪衣。所有參加者在參與活動時必須佩戴向他／她的選手包中提供的大會號碼布。
- 8. **規則** — 在提交活動網上申請後，報名者同意接受活動所制定的條款及細則、香港迪士尼樂園規則、國際田徑聯會的比賽規則、大會比賽規則，以及在活動中所有適用法律及政府或任何監管機構所制定之規例、指引、指示及命令（合稱「規則」）。大會保留權利不時修改或補充規則，或終止或暫停賽事而不作事前通知。
- 9. **參加者體格** — 參加者必須留意及明白活動（包括其中之賽事）所涉及的風險及所需之體能負荷。每位參加者（及未滿 18 歲參加者的父母或法定監護人，如適用）須自行負責確保參加者健康狀況良好及適合參與活動及賽事，身體並無任何損傷、疾病或缺陷可能限制他／她參與及完成活動及賽事的能力；及他／她沒有出現任何其他傳染病之症狀。任何懷孕或患有慢性疾病如心臟病及高血壓的人士，不應參與活動或賽事。大會保留權利不容許或取消任何為大會知悉或依其絕對酌情權判斷下看似或懷疑不適合參與活動的參加者的資格。大會建議參加者在比賽前徵詢醫生意見，以確保其身體狀況適合參與活動及賽事。遞交活動網上申請及參與活動，代表：
  - (a) 參加者已仔細閱讀及完成大會提供的健康問卷和安全建議專訊；及
  - (b) 參加者向大會保證及確認其身體狀況良好及適合參與及完成活動及賽事，及他／她沒有出現任何其他傳染病之症狀；及
  - (c) 不限制上文第 2 段情況下，參加者同意向大會彌償及免除大會承擔任何或全部因其身體狀況不適合參與及完成活動或賽事而發生或與之有關的責任。

# 條款及細則



10. **取消資格** — 對於任何觸犯、違反或不遵守任何規則或此等條款及細則之參加者，大會保留權利取消其參與賽事資格及拒絕承認其賽事成績。因這些情況被取消資格的參加者，大會無須退還其登記費用。大會保留權利拒絕遲到的參加者參與活動。
11. **寵物及其他動物** — 被認為服務用途之動物除外（例如：合資格導盲犬），其他動物均不能進入任何賽道。
12. **更改賽道** — 大會保留因應道路實際情況或緊急情況下，於賽事前或進行中更改任何賽道之權利而無須向參加者或任何其他人士作另行通知。如緊急車輛必須於活動或賽事進行期間使用部份賽道以盡快處理緊急情況，大會可能會暫停活動或賽事。在緊急情況下，必須跟從活動工作人員及／或執法人員的指示。
13. **工作人員指示** — 參加者必須時刻跟從大會及活動工作人員的指示。
14. **比賽成績** — 大會將提供大會時間及個人時間予每名於指定時限內完成指定賽事及佩戴正確號碼布之參加者（兒童跑參加者除外）。大會可能會提供分段時間，但只作參考之用。有關比賽成績詳情，請向中國香港田徑總會查詢。
15. **獎項及證書** — 只有 5 公里跑及 10 公里跑之比賽組參加者有資格競逐有關獎項。所有獎項及名次均以大會時間為準。任何人士參與沒有登記的賽事或場次，均不會獲頒發任何證書、獎牌或獎項。大會將頒發列有完成時間的電子證書及完成者獎牌予所有賽事及場次合乎資格之參加者，兒童跑除外；兒童跑的兒童參加者將獲頒發電子完賽證書及完成者獎牌。如參加者：1) 未有按指定的起跑時間起步；及／或 2) 未有按指定組別起步；及／或 3) 未有完成賽事（包括於賽事期間登上大會巴士），參加者將不會獲頒發任何獎項、獎牌或證書。

賽事	兒童跑	3 公里跑	5 公里跑	10 公里跑	
				比賽組	歡樂組
獎牌	✓	✓	✓	✓	✓
證書	✓	✓	✓	✓	✓
獎項	—	—	✓ (設有冠軍、亞軍及季軍，獎項均以大會時間為準。)	✓ (設有冠軍、亞軍及季軍，獎項均以大會時間為準。)	—

(✓ - 適用於參加者之項目)

## 16. 天氣 —

	兒童跑	3 公里跑	5 公里跑	10 公里跑 歡樂組	10 公里跑 比賽組
<b>活動取消最後時限</b>	活動當天早上3時正				
<b>活動安排</b>	<p>如於上述時限，香港天文台已經發出3號或以上熱帶氣旋信號、紅色或黑色暴雨警告信號，活動將會被取消。</p> <p>而因應任何在上述沒有指明的惡劣天氣情況，大會有絕對酌情權決定順延、暫停或取消活動、任何賽事及任何其附帶娛樂活動及設施。此類情況包括但不限於，在活動取消最後時限後懸掛之雷暴警告及／或在活動前或期間發出的10公里閃電警告，以及活動前惡劣天氣對設施，場地或路線造成的損壞或阻礙。有關順延、暫停或取消活動之公佈會於活動之官方網站發佈。</p> <p>參加者敬請在賽事開始前16小時內密切留意天氣報告，當中會顯示熱帶氣旋、紅色或黑色暴雨警告之信號或預測。亦請參加者密切留意活動之官方網站關於活動之最新情況。</p> <p>因惡劣天氣情況而順延、暫停或取消活動、任何賽事及／或任何其附帶娛樂活動及設施，大會恕不退還報名費用或作出賠償。</p>				





17. **預售商品** — 任何優惠券、推廣優惠、折扣均不適用於活動申請網站購買商品。於活動申請網站購買之商品不得退換或與其他推廣或折扣優惠一併使用。大會有絕對酌情權不時限制可供出售商品之數量、種類、價值或其他方面。
18. **交通服務** — 於活動申請網站預訂之特別巴士服務是由冠忠遊覽車有限公司（“營運商”）提供，並非由樂園公司或其關聯公司提供。營運商並不是大會的代理人。大會並不會對營運商所提供之產品或服務作出任何申述或保證。在法律許可的最大範圍內，大會亦不會對營運商之不當行為、錯誤作為或遺漏、或其疏忽，或對使用其產品或服務時所引致之任何傷害、損壞、損失或費用負責。特別巴士服務恕不提供給到港旅客。
19. **進一步保證** — 參加者必須按大會不時要求簽署或網上確認有關免責表格或任何其他表格、文件、協議或承諾。如參加者未滿 18 歲，有關免責表格、文件、協議或承諾必須由他們的父母（或法定監護人，如適用）簽署或網上確認。參加者（及／或他們的父母或法定監護人，如適用）未有簽署或網上確認有關免責表格、文件、協議或承諾，將會被取消其參加者資格而不作退款或賠償，而大會將對此參加者或任何其他人不再負有任何責任。
20. **第三者權利** — 此等條款及細則構成大會和每位參加者或報名者之間各別的協議。任何不屬於此協議的立約方的人士於合約（第三者權利）條例（香港法例第 623 章）下不享有任何權利強制執行此協議任何條款。
21. **法律規管** — 此活動只根據中華人民共和國香港特別行政區（「香港」）的法律組織，本條款及細則受中華人民共和國香港特別行政區之法律規管和詮釋。
22. **解釋及決定權** — 大會擁有對此等條款及細則最終之解釋權。如有任何爭議，大會保留就爭議及與此活動有關任何問題之最終決定權。
23. **語言** — 本條款及細則以英文及中文編寫，若英文文本與中文文本之間如有任何歧義，則以英文本為準。



# 參加者免責聲明及賠償保證



本聲明以中文及英文編寫，如有任何分歧，概以英文版本為準。

鑒於香港國際主題樂園有限公司、香港迪士尼管理有限公司及／或中國香港田徑總會（下稱「大會」）批准本人參與於 2024 年 11 月 2 日至 3 日於香港迪士尼樂園度假區舉行的「香港迪士尼樂園 10K Weekend 2024 - 由 AIA Vitality 健康程式全力支持」及其附帶活動（「活動」）；及以獲得獎項之機會和領取有價值物件，本人作出以下聲明：

1. 本人知道參與此活動可能需要大量體力及有可能導致意外、受傷、死亡或損失。本人參加此活動是願意自己承擔風險及責任。在適用法律准許的最大範圍內，本人在此豁免大會及其它直接或間接與該活動有關、或提供有關活動的服務或意見之個人、機構或公司任何及全部與此活動有關以及各種形式及性質的損失、費用、損害賠償、索賠、要求、賠償、訴訟因由和／或各種性質的責任，包括但不限於律師費（合稱「責任」），包括但不限於因本人在該活動之練習及準備、在參與該活動過程中、往返活動場地途中、收集、保留、移轉及使用本人的個人資料或使用信用卡或其他電子付款方法，所發生或其引致之人身傷亡或財物損失之任何責任。
2. 本人向大會聲明，本人健康狀況良好及適合參與活動，身體上並無任何損傷、疾病或缺陷可能限制本人參與和完成活動的能力。大會已向本人建議在參與活動前，應先就本人的能力、體格及參與活動的合適度，徵詢本人醫生的意見。本人向大會聲明本人具備參與此活動所需之技能。本人確認，除於第 7 段所述，大會沒有及不獲授權向本人提供任何醫療服務，或就本人的身體狀況提供任何意見或診斷。本人承諾，如現在本人的身體狀況可能令本人參與活動的能力受到局限，或本人現在或其後任何時間有任何理由懷疑可能出現此情況，本人會或屆時將會就本人是否適宜繼續參與活動，再次諮詢醫生的專業意見。本人並且聲明，在任何時間當本人覺得或相信自己不能繼續參與活動時，本人將會立即停止參與有關活動。本人向大會保證及確認已仔細閱讀及完成大會提供的健康問卷和安全建議專訊。
3. 鑒於大會批准本人參與活動，及獲得獎項之機會和領取有價值物件，本人將全面彌償大會及其代表並免除大會承擔任何及全部由本人參與活動引起或與該參與有關的責任，包括但不限於與 (a) 任何傷害有關的任何和所有責任，本人或任何其他人士受傷、疾病或死亡；和 (b) 任何財物損失或損害。
4. 本人已閱讀並明白所有大會為活動所制定的條款及細則、大會提供的健康問卷和安全建議專訊、香港迪士尼樂園規則、國際田徑總會及大會比賽規則，包括但不限於大會之安排（合稱「規則」）。本人接受並會遵守大會不時為活動定立的所有規則。本人明白如本人未有遵守所有規則，本人可能根據該大會決定而被取消資格而不獲賠償或退回報名費用。
5. 本人同意接受藥檢及若在需要情況下接受大會提供的治療。
6. 本人明白及同意在大會要求下向大會提供本人附有本人照片的證明文件，以作核對個人資料。
7. 本人承諾，此聲明提及任何有關諮詢醫生的費用及支出概由本人承擔。
8. 本人在參與活動期間，如發現任何不安全狀況，會立即通知大會工作人員，並停止參與活動直至所有由本人發現之不安全狀況被處理為止。
9. 本人不可撤銷地授權予大會及其各自的母公司，子公司，關聯公司和受讓人（包括 The Walt Disney Company（華特迪士尼公司）及其母公司，子公司及其關聯公司和受讓人）（合稱「被免責方」）於活動進行中對本人進行拍攝、記錄及／或錄影，並將之作展示、編輯、使用及／或以其他方式利用，本人的姓名、肖像、活動結果和賽事成績（如下文描述）、聲線及外觀於所有不論現在已知或將來存在的媒體（包括但不限於，在電腦或其它設備的應用程序、網上廣播、電視節目（包括在 ESPN 平台廣播），動畫、電影、報紙和雜誌）並以所有形式（包括並不限於數碼化影像或視頻）於全世界任何地方及永久地使用，不論是否用於任何廣告、宣傳或推廣用途（包括但不限於姓名、號碼布（如適用）、年齡、時間（如適用）、性別、居住國家，或其他活動結果），並無須負責任何補償，其餘義務、保留、限制或進一步批准，且本人同意就有關此授權及使用權的任何申索會作出全數彌償，及免使被免責方承擔有關此等授權或使用權之任何申索。被免責方可直接向本人行使此條款。然而，被免責方沒有責任行使此等此項下授予的權利。
10. 本人在此聲明本人在網上申請上提供之資料是正確無誤、真實及完整。
11. 大會擁有對此聲明之最終解釋權。如有任何爭議，大會保留就爭議及與活動有關任何問題之最終決定權。
12. 在此提交活動網上申請，茲證明本人確認本人已閱讀及明白及同意大會可能為有關此活動的目的，以活動網上申請附上的個人資料收集聲明所述方式收集、儲存、移轉及使用在活動網上申請上及其相關的活動（包括但不限於組織、推廣或宣傳活動，以及支付報名費和購買商品）中收集的個人資料。
13. 此參加者免責聲明及賠償保證構成大會和每位登記者或參加者（其定義見活動條款及細則）之間各別的協議。除於此合約明確地列出外，任何不屬於此協議的人士於合約（第三者權利）條例（香港法例第 623 章）下，不享有任何權利強制執行此協議任何條款。
14. 如此參加者免責聲明及賠償保證合約內的部分規約被視作無效或不能執行，合約內的餘下條款將不受影響及繼續生效。



全力支持

# AIA Vitality 健康程式

官方攝影及影像產品

**FUJIFILM**

官方服飾及鞋履贊助

**SKECHERS**

官方消毒用品贊助

**Dettol**  
滴露

官方指定關節健康品牌

**Move Free**  
益节

官方補水飲品

**bon  
aqua**

合辦伙伴

**HKAAA**  
中國香港田徑總會



健康長久好生活

# 再想 健康

改變我們看待健康  
的固有想法







顏色效果轉盤  
隨意切換 6 種色調濾鏡



附加功能  
B (BULB) 快門  
雙重曝光  
室內模式  
運動模式

風景模式/近拍模式

手動量影開關  
高效能快閃記憶體

亮度控制轉盤  
變更照片亮度

# 以獨一無二的 光影色彩 印記日常

## instax mini 99

高階菲林相機，內置LED燈，  
可直接在菲林上成像，  
拍下獨特的INSTAX MINI照片。

**don't just take, give.™**

©2024 FUJIFILM Corporation. Simulated image. Develops in approx. 90 secs.

# SKECHERS

**GOOD YEAR**  
PERFORMANCE OUTSOLES  
GoodYear rubber technology for  
Enhanced Traction, Stability  
and Durability.

**ARCHFIT**  
Experience the ultimate comfort solution  
with ArchFit's Eco-Fit Arch Support.

**SKECHERS  
HYPERARC**  
HyperARC technology adds  
to your stride to experience  
a smoother transition.

SKECHERS  
**GORUN  
RIDE 11**

# ROAD READY

THE SKECHERS GO RUN RIDE 11 DELIVERS  
PERFORMANCE, COMFORT AND CUSHIONING  
THROUGH EVERY MILE.



©2024 Skechers U.S.A., Inc. All rights reserved. Skechers, the Skechers logo, and HyperARC are trademarks of Skechers U.S.A., Inc. All other trademarks are the property of their respective owners.



skechershongkong



skechershk

WWW.SKECHERS.COM.HK

# Move Free Glucosamine

From Schiff, a trusted name with over 85 years of expertise in dietary supplements, this scientifically-formulated product supports your flexible mobility.



Scan to Buy



Scan with WeChat  
More Joint Care Advice



Proud Sponsor

1. From 2018 to 2020, Move Free has led in sales and market share in the 11 major cross-border platforms for 7 years running.



The International Joint Health Expert

# Keep Moving with Move Free

Move Free 6 in 1 Liquid Glucosamine



double NUTRI Patented Tech



6 in 1

ADVANCED

GLUCOSAMINE ESSENCE DRINK

葡萄糖胺 6in1 精華飲

專利 (patented) 乳化技術精華飲 吸收好吸收  
支持靈活行動力 科學配方 無添加防腐劑

Plum Green Tea Flavor 綠梅青茶風味

30 x 1 LIQUID SACHETS

TRADE MARK, SERVICE MARK, REGISTERED TRADE MARK, PATENTED TECHNOLOGY



# 滴露90年 专注保护的力量

英国细菌学家 | 滴露之父  
雷诺博士



英国皇家御用品牌

