



PRESENTED BY
HONG KONG
DisneyLAND
AIA Vitality
健康程式

10K WEEKEND
20TH ANNIVERSARY PARTY EDITION

跑手须知

10K 5K
3K 3K JUNIOR RACES

目录

- | | | | |
|----|-----------------------------|----|--------------|
| 01 | 献辞
莫伟庭
香港迪士尼乐园度假区行政总裁 | 18 | 安全建议 |
| 02 | 关祺
中国香港田径总会主席 | 19 | 比赛日出发前注意事项 |
| 03 | 各赛事路线图 | 20 | 物品清单 |
| 08 | 比赛时间 | 22 | 比赛日交通安排 |
| 10 | 会场中心地图 | 23 | 保安检查及行李安排 |
| 11 | 童乐跑地图 | 24 | 参加者小贴士 |
| 12 | 童乐跑游乐区 | 27 | 赛后资讯 |
| 13 | 迪士尼跑步造型奖 | 31 | 打气攻略 |
| 16 | 参加者比赛日流程 | 32 | 活动条款及细则 |
| 17 | 体能及健康问卷 | 35 | 参加者免责声明及赔偿保证 |
| | | 36 | 个人资料收集声明 |
| | | 37 | 鸣谢 |





欢迎各位跑手和迪士尼粉丝！

适逢香港迪士尼乐园度假区正展开为期一年的庆祝活动“20 周年奇妙派对”，我们的年度跑步盛事 10K 周末重磅回归，并特别推出 20 周年派对版，很高兴有你们参与，一同分享周年派对喜悦！香港迪士尼作为本港及区内的旅游旗舰，这场全港最奇妙的跑步盛事，不仅凝聚社区和来自世界各地、不同年龄及能力的跑手，更可与大家一同投入派对气氛中尽情狂欢和庆祝。

今年我们再度与 AIA Vitality 紧密合作，热烈招待超过 20,000 名来自世界各地的跑手和迪士尼粉丝参加“香港迪士尼乐园 10K 周末－20 周年派对版 - AIA Vitality 健康程式全力支持”。感谢各位支持，令 10K 周末继续成为全港第二大跑步盛事，并使 20 周年派对更加热闹非凡。

今届赛事规模再度升级，推出全新赛事“米奇与好友童乐跑”，首次让小跑手们在乐园内与迪士尼朋友一起冲向终点，更有全新主题的“疯狂动物城 5 公里跑”，让大小跑手留下奇妙回忆。另外，“迪士尼跑手造型奖”亦华丽回归，参与“米奇与好友童乐跑”的小跑手更有专属的造型奖项，踏上起跑线之前，记得发挥无限创意，搭配一身充满迪士尼特色的时尚派对造型，争取成为奖项的大赢家！

乐园于每次赛事都积极减少废物并推动回收物料，展现对地球的关怀。我们自 2016 年第一届起伙拍环保团体合作推出一系列环保措施。一如既往，我们会在赛道沿路设置饮水机，并在现场回收纸杯、胶樽、号码布扣、行李牌、塑胶及纸包装、香蕉皮和其他可回收物品，更会在会场中心和明日世界游乐区提供重用杯。乐园于采购阶段开始减少独立包装，以更进一步减少使用塑胶。有你帮忙减少活动产生的废物，我们一同令赛事变得更加环保！

同时，我们今年将捐出活动的部分收益，分别支持港协暨奥委会奥运成真团队“迪士尼运动明星学堂”及香港伤残青年协会“伤青动力学堂”，发掘儿童及青年的运动潜能，鼓励伤健共融。另外，赛事继续设有 3 公里共融跑，邀请残疾跑手参与。

在此我谨再次多谢我们的紧密合作伙伴 AIA Vitality 自 2016 年首届以来的持续支持，令这个香港最受瞩目的跑步派对盛事多年来得以成功举行，一同以奇妙的方式启发健康生活理念。另外亦衷心感谢中国香港田径总会与我们合办赛事。最后，我要多谢各位演艺人员的创意和付出，为宾客缔造众多独一无二的体验。

期待于赛道上与各位相遇，祝大家玩得开心，跑得安全，投入 20 周年派对跑步体验！

莫伟庭

香港迪士尼乐园度假区行政总裁



光阴似箭，日月如梭，不知不觉香港迪士尼乐园度假区已经陪伴香港 20 载。中国香港田径总会很高兴能与香港迪士尼乐园共同庆祝这个重要的里程碑，携手合作举办「香港迪士尼乐园 10K Weekend — 20 周年派对版」。作为推广本地田径的体育总会，本会定必继续支持香港迪士尼乐园举办此活动，让更多大人细路都能体验跑步乐趣，加入跑步的大家庭。

「香港迪士尼乐园 10K Weekend」由 2016 年开始举办，是香港最具特色的长跑赛事之一，参赛者可穿梭香港迪士尼乐园的各个主题园区进行比赛，更有一众迪士尼朋友在场打气加油，而且还有极具纪念价值的迪士尼精品让跑手们留念。

今届赛事将于 2025 年 11 月 1 至 2 日在香港迪士尼乐园度假区举行，组别除了保持以往的 10 公里跑、5 公里跑及 3 公里跑，让参赛者可根据自己的能力参与不同的组别。今年亦把原有的儿童跑改成首次在园区进行的「童乐跑」，为自己带来一个特别的跑步体验。

为了支持今次赛事，中国香港田径总会将继续为赛事提供专业的赛道规划，以及赛事支援，确保跑手们能在安全的环境下竞赛。另外，5 公里及 10 公里组别的成绩将继续纳入计算香港排名之内。期望各位跑手能享受是次赛事。各位，我们在香港迪士尼乐园再见！

关祺

中国香港田径总会主席

各赛事路线图



3K

达菲与好友3公里跑

Start 3公里跑起点

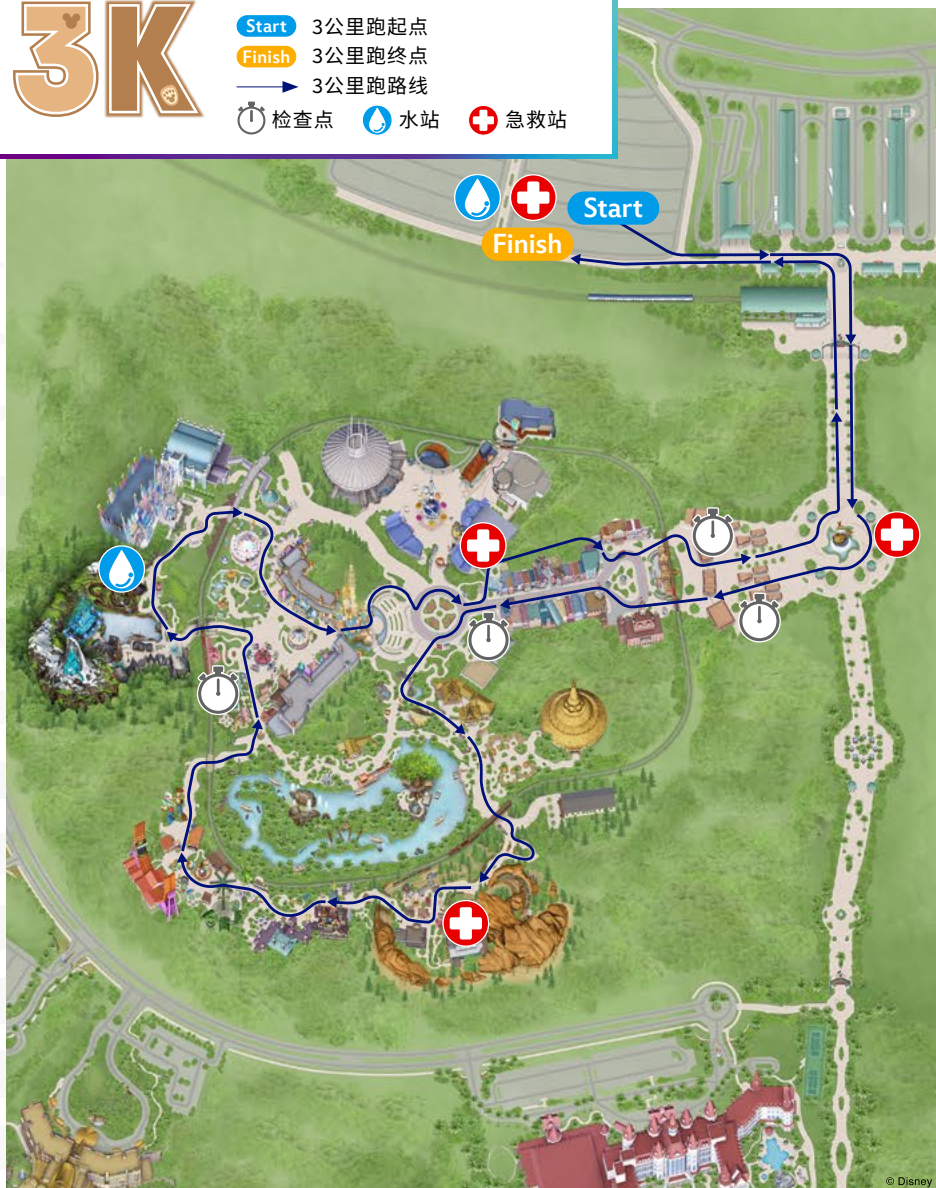
Finish 3公里跑终点

→ 3公里跑路线

🕒 检查点

💧 水站

🚑 急救站



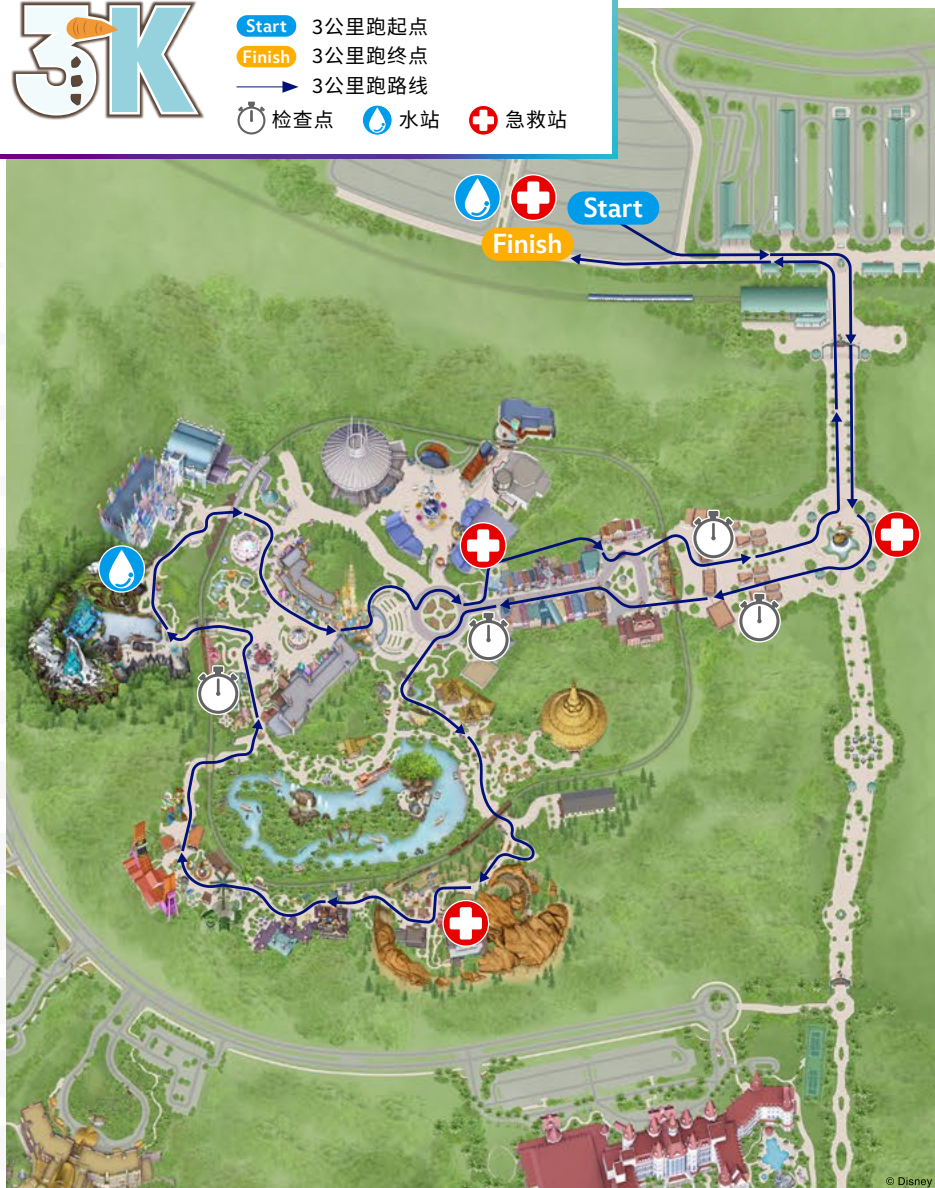
图像仅作说明用途，未必代表真实赛事路线的位置或状况。主办方保留因情况需要而更改赛事路线任何部分的权利，恕不另行通知。

各赛事路线图



冰雪奇缘3公里跑

- Start** 3公里跑起点
- Finish** 3公里跑终点
- 3公里跑路线
- 🕒 检查点
- 💧 水站
- 🚑 急救站



图像仅作参考用途，未必代表真实赛事路线的位置或状况。主办方保留因情况需要而更改赛事路线任何部分的权利，恕不另行通知。

各赛事路线图



5K

疯狂动物城5公里跑

Start 5公里跑起点

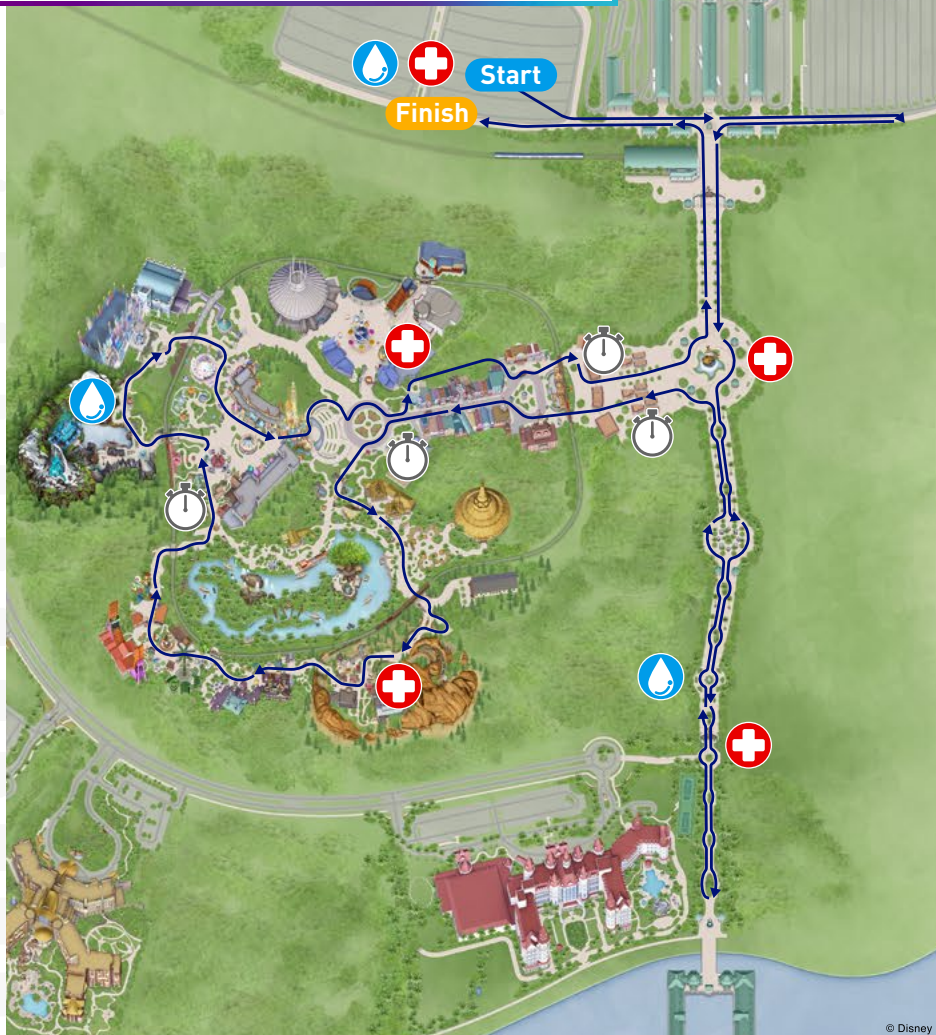
Finish 5公里跑终点

→ 5公里跑路线

🕒 检查点

💧 水站

🚑 急救站



© Disney

图像仅作参考用途，未必代表真实赛事路线的位置或状况。主办方保留因应情况需要而更改赛事路线任何部分的权利，恕不另行通知。

各赛事路线图



图像仅作参考用途，未必代表真实赛事路线的位置或状况。主办方保留因情况需要而更改赛事路线任何部分的权利，恕不另行通知。

各赛事路线图



JUNIOR RACES

米奇与好友童乐跑

- Start** 童乐跑起点
- Finish** 童乐跑终点
- 童乐跑路线
- 🚰 水站
- 🏥 急救站



图像仅作参考，未必代表真实赛事路线的位置或状况。主办方保留因应情况需要而更改赛事路线任何部分的权利，恕不另行通知。

比赛时间 11月1日(星期六)



疯狂动物城5公里跑



达菲与好友3公里跑- 第1组



达菲与好友3公里跑- 第2组



达菲与好友3公里跑- 第3组



米奇与好友童乐跑
-第1组



米奇与好友童乐跑
-第3组



米奇与好友童乐跑
-第2组



赛事	疯狂动物城5公里跑	达菲与好友3公里跑			米奇与好友童乐跑		
		第1组	第2组	第3组	第1组	第2组	第3组
起步时间*	6:45	7:30	8:15	9:00	9:00 9:35	9:40 10:15	10:20 10:55
					(分时段起步)		
起步截止时间	6:55	7:40	8:25	9:10	9:35	10:15	10:55
检查点 - 乐园正门口#	7:40	7:55	8:40	9:25	不适用		
检查点 - 城堡前广场#	7:45	8:00	8:45	9:30	不适用		
检查点 - 童话园林#	8:00	8:15	9:00	9:45	不适用		
检查点 - 乐园正门口#	8:10	8:25	9:10	9:55	不适用		
比赛时限	1.5 小时	1 小时			不设时限		
建议到达 香港迪士尼乐园时间^	5:30	6:30	7:15	8:00	按所属时段 提前45分钟到达		
行李寄存时间^	5:30 - 6:30	6:30 7:15	7:20 8:00	8:00 8:45	不适用		
行李寄存处关闭时间^	9:00	9:00	9:45	10:15	不适用		

* 有关5公里及3公里起步位置 — 请参阅第10页。

* 「米奇与好友童乐跑」设于明日世界内, 有关童乐跑安排 — 请参阅第11页

^ 有关保安检查及行李安排 — 请参阅第23页。

如参加者未能于沿途指定截止比赛时间到达指定检查点, 参加者必须遵照大会工作人员之指示, 返回终点或离开指定范围。

比赛时间 11月2日(星期日)



皮克斯10公里跑(比赛组)



皮克斯10公里跑(欢乐组)



冰雪奇缘3公里跑 - 第1组



冰雪奇缘3公里跑 - 第2组



冰雪奇缘3公里跑 - 第3组



冰雪奇缘3公里共融赛
(邀请赛)



香港迪士尼乐园领袖
3公里跑(邀请赛)



米奇与好友童乐跑
-第1组



米奇与好友童乐跑
-第3组



米奇与好友童乐跑
-第2组



赛事	皮克斯10公里跑		冰雪奇缘3公里跑			冰雪奇缘 3公里共融赛 (邀请赛)	香港迪士尼 乐园领袖 3公里跑 (邀请赛)	米奇与好友童乐跑		
	比赛组	欢乐组	第1组	第2组	第3组			第1组	第2组	第3组
起步时间*	6:15	7:00	7:45	8:15	9:00	7:10	8:00	9:00 9:35	9:40 10:15	10:20 10:55
								(分时段起步)		
起步截止时间	6:25	7:10	7:55	8:25	9:10	7:10	8:00	9:35	10:15	10:55
检查点 - 乐园正门入口#	7:40	8:25	8:10	8:40	9:25	不适用	不适用	不适用		
检查点 - 城堡前广场#	7:45	8:30	8:15	8:45	9:30	不适用	不适用	不适用		
检查点 - 童话园林#	8:00	8:45	8:30	9:00	9:45	不适用	不适用	不适用		
检查点 - 乐园正门出口#	8:10	8:55	8:25	9:10	9:55	不适用	不适用	不适用		
比赛时限	2 小时		1 小时			1 小时	1 小时	不设时限		
建议到达 香港迪士尼乐园时间^	5:15	5:45	6:45	7:15	8:00	6:10	7:30	按所属时段 提前45分钟到达		
行李寄存时间^	5:15 6:00	5:45 6:45	6:45 7:30	7:20 8:00	8:00 8:45	6:10 6:55	不适用	不适用		
行李寄存处关闭时间^	8:45	9:30	9:00	9:45	10:15	8:15	不适用	不适用		

* 有关5公里及3公里起步位置 — 请参阅第10页。

* 「米奇与好友童乐跑」设于明日世界内, 有关童乐跑安排 — 请参阅第11页

^ 有关保安检查及行李安排 — 请参阅第23页。

如参加者未能于沿途指定截止比赛时间到达指定检查点, 参加者必须遵照大会工作人员之指示, 返回终点或离开指定范围。

会场中心地图



- | | | |
|----------------------|-------------|-----------------------|
| 1. 保安检查 | 9. 成绩公布板 | 19. 询问处 |
| 2. 指挥中心 | 10. 水站 | 20. 「迪士尼跑手造型奖」
登记处 |
| 3. 各赛事起步线
(除童乐跑外) | 11. 休息区 | 21. 会场中心地图 |
| 4. 各赛事终点线
(除童乐跑外) | 12. 行李寄存 | 22. 流动洗手间 |
| 5. 急救站 | 13. 流动洗手间 | |
| 6. 奖牌领取处 | 14. 女更衣室 | 打气区 |
| 7. 拍照区 | 15. 男更衣室 | 赛道范围 (只限跑手进入) |
| 8. 主舞台 | 16. 小食亭 | |
| | 17. 商品部 | |
| | 18. 官方赞助商活动 | |

* 请留意主舞台有关最新安排及起步信息之广播

童乐跑地图



- | | | |
|---------------------|-------------------|------------------|
| 1. 童乐跑入口 / 号码布及手带检查 | 12. 等候区 | 24. 奖牌领取处 |
| 2. 保安检查 | 13. 起步线 | 25. 水站 |
| 3. 游乐区入口 | 14. 「迪士尼跑步造型奖」登记处 | 26. 洗手间 |
| 4. 奇妙沙壶球 | 15. 急救站 | 27. 主舞台 |
| 5. 奖牌小钩手 | 16. 询问处 | 28. 科技馆礼品店 |
| 6. 纪念品换领处 | 17. 面部彩绘 | 29. 拍照区 |
| 7. 洗手间 | 18. 商品部 | 30. 科技馆礼品店 |
| 8. 急救站 | 19. 盛水式水机 | 31. 盛水式水机 |
| 9. 手工艺创作 | 20. 官方赞助商活动 | 32. 洗手间 / 家庭式洗手间 |
| 10. 迪士尼填色乐 | 21. 泡泡玩乐区 | |
| 11. 小食亭 | 22. 小食亭 | |
| | 23. 终点线 | |

* 请留意主舞台有关最新安排及起步信息之广播

童乐跑游乐区



一起延续 10K 周末的热闹气氛！
齐来游乐区，继续享受奇妙时刻！

活动详情

开放时间：	上午 9:00 — 上午 11:00
年龄：	5 岁或以下 (及按个别游戏之高度及体重限制)

参加「米奇与好友童乐跑」的儿童参加者**必须于进入保安检查范围前将号码布扣于胸前位置并佩戴儿童参加者手带，陪同人士亦必须于进入保安检查范围前佩戴陪同者手带**，以便工作人员辨认，否则大会有权取消其参赛资格及拒绝进入乐园范围。

参与「米奇与好友童乐跑」的每位参加者均获得3条手带。

- [儿童参加者] 手带1条 - 供儿童参加者本人使用以进入游乐区；
- [陪同参加者] (18岁或以上) 手带1条 - 陪同进入「米奇与好友童乐跑」跑道和游乐区；
- [陪同者] 手带1条 - 陪同进入明日世界内的游乐区作为照顾者。

*** 游乐区内之活动只限参与「米奇与好友童乐跑」参加者本人参加，陪同参加者及陪同者并不能够参与活动 (迪士尼跑手造型奖除外)。**

必须于进入保安检查范围前及活动期间佩戴号码布及适当手带。

最后可进入保安检查范围时间为上午10:30。

条款及细则

- 若号码布及/或手带遗失或损坏，大会恕不补领；
- 游乐区入场手带及资格均不能转让、退换、撤回或转售予第三者；
- 每名合资格宾客于游乐区内，在任何时候皆必须由一名家长或年满 18 岁之法定监护人陪同及照顾；
- 参加者必须遵守游乐区内个别游戏的规则，详情请参阅竖立场内的告示；
- 合资格宾客、其家长及法定监护人必须遵照所有的告示及由大会工作人员和演艺人员所发出的指引。对于任何不遵守游乐区规则或作出危险、违法或无礼行为之人士，或为保障安全、治安或秩序，或视乎情况所需，大会有权拒绝该等人士进入儿童游乐区，或要求该等人士离开游乐区而毋须退款、负责或作出任何赔偿。
- 大会可基于以下原因不时修改此规则、更改游乐区的开放时间、暂停开放或其任何部分、控制进入人数及/或暂停或取消任何游乐设施或娱乐节目而不作事先通知，并毋须退款、负责或作出任何赔偿；游乐区容量、恶劣天气，或为保障安全、治安或秩序，或视乎情况所需。
- 本条款及细则以中文及英文编写，如有歧异或矛盾，概以英文本为准。

迪士尼跑手造型奖



盛装出席的跑手可以参与「迪士尼跑手造型奖」，准备好一身充满迪士尼特色的装束，装扮成你喜爱的迪士尼人物，于起跑线踏出奇妙的第一步！

如何参与？

有意参与「迪士尼跑手造型奖」比赛的参加者，请于参赛当天提早到位于会场中心／明日世界的「迪士尼跑手造型奖」登记处登记，并由大会工作人员协助拍摄相片*。登记时请提供参加者号码布以兹识别。跑手造型一经提交不设更改。参加者须以登记造型完成相关赛事。

* 参加者须同意及允许迪士尼及出席活动传媒使用、复制及保留于参与活动时所拍摄参加者的相片、声音纪录、录像或录音（统称为「素材」），而无须因任何方式、媒体及出版形式向参加者及任何人承担责任（包括展示或使用录制品而提出的任何及所有类别及性质的索偿、申索、赔偿）。参加者同时允许无条件及不可撤销地放弃参与素材的所有精神权利及类似的作者权利。

迪士尼跑手造型奖



登记时间

赛事	10 公里／5 公里／3 公里	米奇与好友童乐跑
地点	会场中心登记处	明日世界登记处
2025年11月1日 (星期六)	上午5:30 - 上午8:00	上午8:15 - 上午9:50
2025年11月2日 (星期日)	上午5:15 - 上午8:00	上午8:15 - 上午9:50

参赛服装指引

- 参赛服装必须以迪士尼为主题。
- 号码布必须清晰展示于胸前。
- 服装必须是家庭亲和，及不会阻碍其他参加者、令人反感、有冒犯及暴力成份。
- 如参加者装扮成迪士尼朋友，不可给任何人仕拍摄及签名。
- 服装不可过长以致在地上拖行，避免危险。
- 服装不可包含尖锐、锋利的物品，或可能会意外撞击其他参加者的物料。
- 服装不可含有任何类似武器或很容易被误认为是实际的武器。
- 与迪士尼朋友自拍前，参加者必须把某些装扮服饰除下，例如全面罩及头盔。

为确保每人安全，参加者所佩戴面罩必须时刻无碍周边视线，双眼位置必须完全透及清晰无阻。参加者亦应考虑该面罩是否适合在赛事时佩戴。

参加者不遵守以上指引将可能被拒绝进入及／或移离赛事或任何赛事相关之活动，除非他们的服装作出修改，以符合上述标准。

如对上述服饰提示有任何疑问，请向大会工作人员查询。

比赛形式

比赛将会分为：

10 公里／5 公里／3 公里	米奇与好友童乐跑
• 个人赛 (1人) • 小组赛 (2－8人)	• 小组赛 (2－3人)

不论个人或小组，每位参加者每日只可登记一次。每位参加者不可登记或被登记多于一个活动组别。大会将取消任何重复之报名而不作另行通知。

迪士尼跑手造型奖



评审准则

评审团将根据以下因素评选出优胜者／优胜队伍，但不限于：

- 融入迪士尼元素
- 创意与舒适并重（适合跑步）
- 引人注目
- 能够展示个人特质
- 团队合作

评审过程

「迪士尼跑手造型奖」评审团为香港迪士尼乐园度假区代表及／或香港迪士尼乐园度假区邀请的代表。入围者须准时出席颁奖典礼，各组优胜者将于颁奖典礼期间选出并宣布。



成绩公布

「迪士尼跑手造型奖」的入围名单将张贴于「迪士尼跑手造型奖」会场中心／明日世界登记处。参加者须于活动当天指定时间查看结果，大会将不作个别通知入围者。所有入围者须穿着整齐造型戏服，并于当日指定时间前到颁奖台集合。缺席颁奖典礼的入围者将会被取消得奖资格而不作另行通知。



注意事项

- 参加者须同意及允许迪士尼及出席活动传媒使用、复制及保留于参与活动时所拍摄参加者的相片、声音纪录、录像或录音（统称为「素材」），而无须因任何方式、媒体及出版形式向参加者及任何人承担责任（包括展示或使用录制品而提出的任何及所有类别及性质的索偿、申索、赔偿）。参加者须同意及允许大会提供您的个人资料给第三方（包括大会的子公司和关联实体）供他们用于其促销或营销目的
- 参加者同时允许无条件及不可撤销地放弃参与素材的所有精神权利及类似的作者权利。
- 在不限制前述规定的情况下，为避免疑义，大会、大会相关人员、服务提供商、大会合作伙伴及出席活动传媒可于其完全或部分、直接或间接拥有素材用作宣传推广及业务用途并于任何媒体使用（但并无规定迪士尼必须使用）素材和迪士尼录制品以及参加者的姓名、声音、肖像、容貌、亲笔签名及履历。

参加者比赛日流程



- 大会建议参加者于起步时间前2 - 3 小时进食早餐。
- 请参阅第19 - 21页之比赛日出发前注意事项及物品清单。
- 请参阅第22页之比赛日交通安排，并于起步时间最少1小时前到达。
- 行李寄存轮候时间大约为45 - 60分钟并于起步时间前15分钟关闭。
- 请参阅第10页之会场中心地图。
- 请参阅本手册以了解各水站、急救站及流动洗手间的位置，特别留意各检查点位置及比赛时限。
- 请出示你的号码布以领回行李。
- 请参阅第27页之比赛后的恢复方法。
- 上载你的比赛相片于社交网站与朋友分享。

体能及健康问卷



如果你计划参加「香港迪士尼乐园10K周末—20周年派对版 - AIA Vitality健康程式全力支持」(「活动」), 你应该阅读以下问题并小心诚实地回答每一个问题。请不用寄回填妥的问卷, 但希望大家会用这专讯评估自我的身体状况, 并适时寻求医护人员的意见以决定是否适合参赛。

请选择「是」或「否」

是	否	
		医生曾否说过你的心脏有问题, 以及只可进行医生建议的体能活动?
		你进行体能活动时是否会感到胸口痛?
		过去一个月内, 你曾否在没有进行体能活动时也感到胸口痛?
		你曾否因感到晕眩而失去平衡, 或曾否失去知觉?
		你的骨骼或关节(例如脊骨、膝盖或髋关节) 是否有毛病, 且会因改变体能活动而恶化?
		医生现时是否有开血压或心脏药物(例如water pills) 给你服用?
		是否有其他理由令你不应进行体能活动?

如果你的答案有一条或以上答「是」, 你的身体状况可能不适合参与活动。
大会强烈建议你参与活动之前先与医生商谈, 告知医生这份问卷, 以及你回答「是」的问题。告诉医生你希望参加的项目及听从他的意见。你应该只在医生认为适合的身体状况下参与活动。

内容根据康乐文化事务署最新的<<体能活动适应能力问卷>>
体能活动适应能力问卷来源: The Canadian Society for Exercise Physiology

安全建议



你应在有充分的准备下参与赛事。如果你发现比赛期间身体出现任何异常症状，例如：胸口痛、头晕、严重恶心、异常呼吸短促、跑姿改变、神志不清和迷失方向，你应该立即停止参与赛事并即场寻求医疗协助。你可能觉得完成比赛很重要，但你的健康应该被优先考虑。

任何怀孕或患有慢性疾病如心脏病及高血压，或其他传染病之症状人士，皆不应参与赛事。

以下是一些安全建议事项：

应当



摄取充足水份



适当进食



留意身体发出的警号



注意身体状况

切勿



在没有充分的锻炼或准备下进行比赛



如在比赛开始前三星期内曾生病或使用抗生素，切勿参与赛事



在比赛期间服用药物



因尴尬或害怕而不主动寻求医疗协助

比赛日出发前注意事项



赛事日信息之公告

大会会透过[活动官方网站](#)发放有关突发情况的最新信息，敬请留意。

天气情况

参加者出发前可浏览[香港天文台](#)以了解比赛日天气情况。

恶劣天气安排

若赛事当天上午3:00，香港天文台已经发出3号或以上热带气旋信号、红色或黑色暴雨警告信号，赛事将会取消。而因应任何在上述没有指明的恶劣天气情况或不可预计的情况下，大会会有绝对酌情权决定顺延、暂停或取消活动、任何赛事及任何其附带娱乐活动及设施。有关顺延、暂停或取消活动之公布会于活动之官方网站发布。

参加者敬请在赛事开始前16小时内密切留意天气报告，当中会显示热带气旋、红色或黑色暴雨警告之信号或预测。亦请参加者密切留意[活动官方网站](#)关于最新情况。

因恶劣天气情况或不可预计的情况下而顺延、暂停或取消活动、任何赛事及任何其附带娱乐活动及设施，大会恕不退还报名费用或作出赔偿。

物品清单



各参加者于比赛当日必须携带以下之物品，请注意比赛当日
将不会另行派发或补发。

号码布及计时晶片

赛事当日，所有参加者必须将号码布连计时晶片扣于胸前位置，以便工作人员辨认，否则大会
有权取消其参赛资格。

正确使用计时晶片方法：

- 参加者可利用大会提供之四个号码布扣，把号码布的四个角紧扣于胸前，跑手号码对外。
- 请勿折叠及移除计时晶片。
- 参加者必须经过设于起点线、终点线及大会指定分段计时地点之计时感应地席，否则大会
将无法提供参加者之比赛时间。
- 号码布及计时晶片不得转让他人。
- 若参加者参赛日期／时间与报名时的项目／起跑时间不同，或没有按照该项目指定之开跑
时间内起跑，大会将不会让其进入赛道，及取消该参赛资格并不会获发电子证书及奖牌。
- 为协助大会及救护人员在紧急情况下联络参加者之家属或亲友，请用防水笔于号码布背面
填写有关个人资料（参加者姓名、紧急联络人姓名及电话等）。有关号码布样式及比赛时间，
请参阅第8－9页。
- 童乐跑号码布不设计时晶片。

如参加者未能佩戴其有效「香港迪士尼乐园10K周末－20周年派对版－AIA Vitality健康
程式全力支持」号码布连计时晶片，大会将有权取消其参赛资格。

参加者衣着及注意事项

跑衣 — 建议选取聚酯及合成物料的材料，重点是要轻、快干及散热快。小朋友应避免过大
或不合身之跑衣。

跑袜 — 跑袜是防止脚部产生水泡的主要装备，必须要贴脚、轻、无缝、吸汗及在适当的地方
吸震。

跑裤 — 跑裤要以不阻两腿活动为大原则。

跑鞋 — 鞋头要有足够空间给脚趾舒展，但又不宜太宽，鞋面最好是柔软，采用透气的质料；
鞋尾要挺坚；鞋底要有足够厚度和承托力，有足弓更佳，有坑纹的鞋底可防止滑倒。另切忌在
比赛当天穿上新跑鞋。

预防蚊虫 — 可以在外露的皮肤和袖口、衫领等地方涂上含避蚊胺的昆虫驱避剂。



陪同小健儿参加比赛的家长或监护人注意事项

备用衣服 — 家长可为参加比赛的小健儿多预备一套替换的衣服。

其他 — 家长可带备湿毛巾、饮用水、饼干或少量葡萄糖，以便给小健儿补充体力。

赛前练习 — 如时间许可，赛前最好能带小健儿每日轻松练习20 — 30分钟，以急行、追逐跑、再进步至间歇式快跑慢行完成特定里数，又或视乎孩子的情况可每次添加一些体能练习，有助训练小健儿的集中力。尽量不要给太大压力，让他们感觉比赛的乐趣；在旁鼓励，分担他们的情绪。

比赛日赛前准备 — 比赛前要让小健儿做些热身练习，亦须给小健儿适当补充水份，水温不宜太冻或太热，以免影响肠胃吸收或难以饮用。

预防蚊虫 — 要预防蚊叮虫咬，可以用含避蚊胺的昆虫驱避剂。如果是给小健儿使用，应尽量选择较低浓度避蚊胺的昆虫驱避剂（上限10%）。用于小健儿时，应该由成年人先将昆虫驱避剂涂在自己手上，然后再涂在他们身上。避免涂在他的手和眼部周围，口部、伤口或者敏感的皮肤上。如果要补充昆虫驱避剂，应该涂在小健儿的衣服上。小健儿回到室内，就要洗澡或彻底清洁涂了昆虫驱避剂的皮肤，亦要清洗衣物。

比赛后 — 让小健儿休息以恢复体力，适当补充水份和香蕉，换上干爽的衣服。当晚回家后宜尽早休息。



比赛日交通安排



港铁列车服务

乘搭港铁东涌线于欣澳站，换乘迪士尼线至迪士尼站，然后步行到达比赛地点。有关港铁东涌线及迪士尼线服务于活动当日的开放时间，请浏览[港铁官方网站](#)。

出租车

有三种出租车可往返香港迪士尼乐园度假区。不同颜色之出租车提供不同的服务范围。



市区出租车 (红色)



新界出租车 (绿色)



大屿山出租车 (蓝色)

不同类别之出租车收费各有不同，实际收费视乎车程长短及距离而定。请浏览[运输署官方网站](#)查阅最新资料。香港迪士尼乐园度假区的出租车上落站设于迪士尼公共运输交汇处。

自行驾车

香港迪士尼乐园度假区及乐园酒店的私家车停车场提供有限数量车位，收费及详情可浏览[乐园官方网站](#)。

开放时间

日期	时间
11月1日	上午4:30起
11月2日	上午4:15起

特别巴士服务

(只限于11月1日的「疯狂动物城5公里跑」及11月2日「皮克斯10公里跑」)

接载地点	11月1日 疯狂动物城5公里跑	11月2日 皮克斯10公里跑	
		比赛组	欢乐组
预计到达会场中心时间	上午 5:30	上午5:15	上午5:45
将军澳 - 公共交通交汇处 (近港铁将军澳站)	上午4:45	上午4:30	上午5:00
大埔 - 安慈路 (近翠屏花园)	上午4:55	上午4:40	上午5:15
屯门 - 屯门站港铁巴士总站 (室内)	上午5:00	上午4:45	上午5:15
沙田 - 白鹤汀街 (近新城市广场戏院)	上午5:00	上午4:45	上午5:15
湾仔 - 告士打道 (近六国酒店)	上午5:00	上午4:45	上午5:15
观塘 - 观塘道 (近创纪之城1期)	上午5:00	上午4:45	上午5:15
旺角 - 洗衣街 62 号 (近前中旅社)	上午5:05	上午4:50	上午5:20
荃湾 - 港铁荃湾站 (西楼角路)	上午5:05	上午4:50	上午5:20

* 只供已预先购买车票的人士乘搭，登车时必须出示实体车票。

* 特别巴士车票不设退款及更换。

* 各接载地点之地图，包括如有突发路况以致登车地点有所改动，可浏览[活动官方网站](#)。

迪士尼度假区酒店穿梭巴士

为配合「香港迪士尼乐园10K周末-20周年派对版 - AIA Vitality健康程式全力支持」，度假区将会特别安排额外酒店穿梭巴士服务。穿梭巴士服务将于11月1日 (星期六) 上午5:30及11月2日 (星期日) 上午5:00开始服务。

保安检查及行李安排

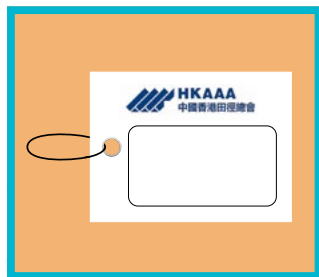


保安检查

1. 所有进入比赛会场人士、手提包、衣着、包裹及其他物品均可能需在大会会场入口处及会场内接受筛查／保安检查。
2. 大会有权拒绝任何手提包、包裹或其他物品被携进会场，及对于所有无人管理的物品作出适当的处理。
3. 大会严禁任何人士在起步区、赛道及乐园范围使用伸缩棒（例如自拍杆），建议参加者可以将自拍棒放入行李内，并寄存在行李寄存区。
4. 预计进入会场人士众多，请预留最少45分钟作轮候保安检查。

行李寄存安排

1. 行李寄存处位于会场中心内。「米奇与好友童乐跑」设于明日世界内但不设行李寄存处。
2. 大会只处理有大会指定行李牌的行李。参加者可于香港迪士尼乐园的行李寄存服务寄存其他物品。管制即弃塑料新法例于2024年4月22日开始实施。因此，大会将不会提供及／或售卖任何行李袋。
3. **不可携带任何超过56厘米X36厘米X23厘米的袋、盒、便携式雪柜或行李进入会场中心或乐园。**行李寄存服务设于迎乐路（近港铁迪士尼站）。收费及行李寄存详情可浏览[乐园官方网站](#)。
4. 由于比赛当天将会有大量参加者轮候寄存行李，为免影响参加者准时起跑，请根据第8 — 9页之建议时间到达行李寄存区轮候。
5. 行李寄存**必须于比赛起跑前15分钟办妥**，大会保留权利拒绝处理于指定行李寄存时间后才到达之参加者的行李。
6. 请在行李寄存前确认所有放在行李内之个人物品已经储存妥当，然后交到指定之行李寄存处。工作人员会把大会提供之行李牌系于行李上，以作识别。
7. 请勿存放贵重物品，如有遗失或损坏，大会概不负责。



***指定行李牌会由
大会工作人员
于行李寄存处提供。
请勿存放贵重物品。**

有关保安检查及行李寄存处位置详细数据
请参阅第10页 — 会场中心地图

领取行李安排

1. 参加者完成比赛后须凭号码布认领行李。
2. 参加者必须于当日上午10:15前领回行李。
3. 工作人员毋须为参加者之财物损坏或损失负责，不论此等损坏或损失是否因大会的疏忽或其他原因所致。

参加者小贴士



以下的小贴士希望能令你更尽情，更享受，齐齐投入乐园跑步盛事，缔造佳绩！

齐齐响应环保

减少废物一直是我们活动的重要部分。是次赛事将继续实行多项减废措施，而你的每一步都很重要

- 自备水杯和毛巾 — 善用沿途饮水机、减少纸巾用量
- 支持我们的回收措施
 1. 赛道沿途水站 — 回收纸杯
 2. 会场中心 — 回收胶樽、号码布扣、行李牌、废纸、胶袋、铝罐和其他可回收物品，以及香蕉皮
 3. 明日世界游乐区 — 回收胶樽、废纸、铝罐和其他可回收物品
 4. 会场中心 — 捐赠剩余的饮品和香蕉

演艺人员将在回收站提供协助及推广干净回收，例如：将享用完毕的饮品放入回收箱。

齐齐做个环保跑手！

安全小贴士

- 会场中心开放时间为 11 月 1 日（星期六）上午 5:30 至上午 10:15 及 11 月 2 日（星期日）上午 5:15 至上午 10:15，参加者进入会场前必须通过大会会场入口处／乐园正门的保安检查安排，请参阅第 23 页 — 保安检查及行李安排。
- 请勿使用不雅语言，或作任何危险、违法、扰乱或无礼行为以尊重乐园内其他宾客、大会工作人员及演艺人员。
- 不可携带以下物品进入会场，违反者将会被邀请离开赛道及返回终点：

- ▶ 危险或有害物品
- ▶ 任何种类的武器，或任何外表或印象疑似武器的对象或玩具枪
- ▶ 含酒精饮品或任何非法物质
- ▶ 罐装及玻璃容器
- ▶ 宠物及其他动物，被认可服务用途之动物除外（例如：导盲犬）
- ▶ 大型三脚架、折叠椅及凳子
- ▶ 附有轮轴的康乐装置，包括但不限于滑板、踏板车、滚轴鞋及装有滑轮的鞋
- ▶ 任何我们认为会有害、引起混乱、令人反感或妨碍会场或其关联设施之运作的物品
- 严禁以下活动，违反者将会被邀请离开赛道及返回终点：
 - ▶ 于起点、赛道或乐园内使用伸缩棒（例如自拍杆）
 - ▶ 售卖任何物品或服务，或展示任何作售卖用途之物品或服务
 - ▶ 派发任何种类之印刷品或录制品
 - ▶ 未经许可之活动、游行或演说，或使用任何旗帜、横额或标志，或煽动人群及其他未经许可之公众集会
 - ▶ 放风筝或遥控式飞行装置
 - ▶ 用作非个人用途的摄影、录像或任何形式之纪录
 - ▶ 进行任何不安全或其他妨碍赛事，乐园或其关联设施运作的行为
 - ▶ 任何形式带有车轮的物体／工具，如、自行车、直排轮溜冰鞋、手推车、婴儿车、内置或附加在鞋的轱等进入赛道范围（经大会批准之轮椅除外）。



• 轮椅参加者注意事项

- ▶ 所有轮椅参加者必须戴上头盔进行赛事。于赛事期间，轮椅参加者必须确保其下肢不会接触地面或跑道及必须顾及跑道上其他参加者安全。使用的轮椅限制
- ▶ 只可使用以手动操作的机械式转向装置；
- ▶ 不准使用机械齿轮或杠杆作赛推动轮椅；
- ▶ 轮椅参加者必须能够用手转动前轮的方向至左或右。
- ▶ 赛事中不允许使用镜子。

• 代步轮椅寄存

- ▶ 轮椅参加者可于比赛当日于香港迪士尼乐园的行李寄存服务寄存其代步轮椅（此为收费项目）。行李寄存设于迎乐路（近港铁迪士尼站）。收费及行李寄存可浏览[乐园官方网站](#)。

- 大会毋须为参加者之财物损坏或损失负责，不论此等损坏或损失是否因大会的疏忽或其他原因所致。
- 不要留下任何财物无人看管，如看到可疑的物品，请立即通知工作人员。

距离指示及方向指示

皮克斯 10 公里跑及疯狂动物城 5 公里跑参加者在赛道上请谨记留意距离指示及方向指示。距离指示牌会于路线最后 1 公里展示。而大会安排之领航单车会于前方引领参加者正确的方向，沿途亦有工作人员及路牌指示路线的方向。当然在比赛前先记清楚赛事路线，更容易为自己争取更好成绩。详细资料请参阅第 3 — 7 页 — 各赛事路线图。

水站及救护站

赛事起点、终点、10 公里、5 公里、3 公里赛道沿途都均设有水站，让参加者补充水份。

另外，赛道沿途亦设有救护站。各水站及救护站之位置，请参阅第 3 — 7 页 — 各赛事路线图。

洗手间

赛程遥远，建议参加者比赛前除热身外可以先去洗手间，而会场中心均设置流动洗手间，流动洗手间之位置，请参阅第 10 页 — 会场中心地图。比赛中如有需要，乐园内不同园区均设有洗手间，参加者可向演艺人员查询。

比赛注意事项

10 公里、5 公里及 3 公里赛事的起点均设于香港迪士尼乐园旅游巴士停车场。大会会在不同的检查点设有时间限制，如参加者未能于沿途指定截止比赛时间到达指定检查点，参加者必须遵照大会工作人员之指示，返回终点或离开指定范围。各项比赛时限请参阅第 8 — 9 页 — 比赛时间。由于参加人数众多，为顾及参加者安全，请在比赛 15 分钟开始前在正确的起跑区等候。另外参加者抵达终点后请勿停留，以免造成堵塞。安全最重要！为确保赛事顺利进行，只有参加者才可进入起跑区和赛道。

迪士尼朋友为你打气

迪士尼朋友会沿途为你打气，但比赛设有时限（10 公里 — 2 小时 / 5 公里 — 1.5 小时 / 3 公里 — 1 小时）。另外大会为能够确保参加者的安全，沿途会有工作人员，指示跑手流向。

參加者小貼士



而于各大景点，相信会有不少跑手会停留拍摄的地方，大会将增设工作人员以确保跑手之安全及秩序，并尽量确保赛道不会被阻塞，以免造成危险。除此之外，各参加者跑毕赛后，还可以同一众亲友进入乐园庆祝，但谨记参加者只可在营运时间内进入乐园，并需出示有效乐园门票。如果持票人计划离开并再次进入乐园，则必须出示门票、为其拍摄之照片；及／或本公司可能不时规定之身份证明。有关乐园规则，详情请浏览[乐园官方网站](#)。

家长须知

为确保同行小朋友的安全，参与达菲与好友3公里跑及冰雪奇缘3公里跑的12岁以下

儿童参加者，必须时刻有1位18岁或以上陪同参加者陪同。陪同参加者必须在整个活动中陪伴儿童参加者，负起儿童参加者的全部责任，并确保儿童参加者履行其适用之条款及细则。参与米奇与好友童乐跑的每位小健儿最多只能由1位18岁或以上陪同参加者陪同参加赛事，米奇与好友童乐跑比赛成绩将不设计时，每位努力完成赛事的小朋友跑手都会获得奖牌及电子证书，作为鼓励。

要留意，如参加者未有按指定的起跑时间起步；及／或指定组别起步，参加者将不会获颁发任何奖项、奖牌或证书。



赛后资讯



纪念奖牌

所有完成皮克斯10公里跑、疯狂动物城5公里跑、达菲与好友3公里跑、冰雪奇缘3公里跑及米奇与好友童乐跑参加者均会获得纪念奖牌一个，并会于赛事后即时颁发。



成绩公布及电子证书

当日皮克斯10公里跑（比赛组）或疯狂动物城5公里跑赛事完毕后，大会将把该项赛事胜出名单张贴于会场中心之成绩公布板。而所有赛事参加者可于当日赛事完毕后下午3:00开始可以浏览相关连结[11月1日赛事](#)／[11月2日赛事](#)查阅个人成绩及时间。参加者亦可于2025年11月3日上午9:00开始至2025年1月31日晚上11:59浏览上述连结下载证书。

上诉

（只限10公里跑比赛组及5公里跑适用）

上诉必须于比赛当日成绩公布后30分钟内于询问处，以书面形式连上诉费港币800元正一同递交，如上诉得直，将可获发还上诉费。

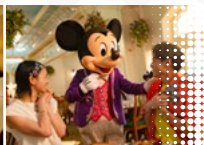
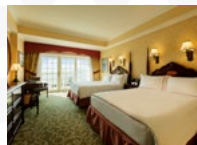
疯狂动物城5公里跑颁奖典礼

- 疯狂动物城5公里跑颁奖典礼将于赛事当日11月1日上午9:30举行，优胜者须于比赛完毕后到颁奖台前附近集合处等候领奖。
- 颁奖典礼将颁发彼思好友5公里跑首三名优胜者的奖项。优胜者须出示身份证或旅行证件正本，以核实个人资料。

颁奖地点：会场中心主舞台

- 青年组（男子组／女子组）
- 壮年组（男子组／女子组）
- 先进组1（男子组／女子组）
- 先进组2（男子组／女子组）

奖项：



冠军

香港迪士尼乐园酒店国宾厅客房住宿一晚

+

一日乐园免费门票（2张）

+

香港迪士尼乐园酒店翠乐庭餐厅自助午餐（2位）

亚军

一日乐园免费门票（2张）

+

大冒险家餐厅冒险家
半自助餐（2位）

季军

一日乐园免费门票（2张）

+

乐园快餐服务餐厅的
乐园套餐（2份）

* 只有疯狂动物城5公里跑及皮克斯10公里跑（比赛组）设有奖项。其他组别赛事并无任何奖项。图像仅供说明用途。



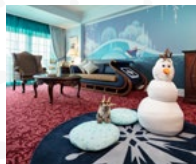
皮克斯10公里跑(比赛组)颁奖典礼

- 皮克斯10公里跑(比赛组)颁奖典礼将于赛事当日11月2日上午9:30举行,优胜者须于比赛完毕后到颁奖台前附近集合处等候领奖。
- 颁奖典礼将颁发皮克斯10公里跑(比赛组)前三名优胜者的奖项。优胜者须出示身份证或旅行证件正本,以核实个人资料。

颁奖地点:会场中心主舞台

- 青年组(男子组/女子组)
- 壮年组(男子组/女子组)
- 先进组1(男子组/女子组)
- 先进组2(男子组/女子组)

奖项:



冠军

香港迪士尼乐园酒店国宾厅“仙杜瑞拉”主题套房
或国宾厅“冰雪奇缘”主题套房住宿一晚

+

一日乐园免费门票(2张)

+

香港迪士尼乐园酒店翠乐庭餐厅自助午餐(2位)

亚军

一日乐园免费门票(2张)

+

大冒险家餐厅冒险家
半自助餐(2位)

季军

一日乐园免费门票(2张)

+

乐园快餐服务餐厅的
乐园套餐(2份)

* 只有疯狂动物城 5 公里跑及皮克斯 10 公里跑(比赛组)设有奖项。其他组别赛事并无任何奖项。图像仅供说明用途。





迪士尼跑手造型奖颁奖典礼

- 所有入围者须于颁奖典礼前到主舞台集合。
- 颁奖典礼将颁发迪士尼跑手造型奖首五名入围者的奖项。优胜者须出示身份证或旅行证件正本，以核实个人资料。

入围名单公布时间：

赛事	10 公里／ 5 公里／ 3 公里	童乐跑
地点	会场中心登记处	明日世界登记处
时间	上午 9:15	上午 10:30

入围者集合时间：

赛事	10 公里／ 5 公里／ 3 公里	童乐跑
地点	会场中心主舞台	明日世界主舞台
时间	上午 9:30	上午 10:45

奖项：



优胜者(每位)

迪士尼探索家度假酒店芊彩餐厅悠闲芊彩午餐 (1位)

+

SKECHERS 鞋履礼券 (1张)

+

香港迪士尼乐园10K Weekend—20周年派对版
—冰感毛巾 (1条)



其他入围者(每位)：

SKECHERS 礼品 (1份) *

+

香港迪士尼乐园10K Weekend—20周年派对版
—冰感毛巾 (1条)

* 童乐跑 - 只会颁发给儿童参加者。

图像仅供说明用途。



比赛日乐园营运时间

日期	开放时间
11月1日(星期六)	上午10:30 – 晚上8:30
11月2日(星期日)	上午10:30 – 晚上9:00

更多乐园信息, 请浏览[乐园官方网站](#)。所有乐园时间及资料均有可能更改恕不另行通知。



比赛后的恢复方法

伸展运动 — 完成比赛后千万不要立刻停下步伐, 应多进行全身拉筋让身体各部位的肌肉得以放松。

补充水分及汲取营养 — 跑手应补充身体流失的水份、电解质、碳水化合物和蛋白质。除了运动饮品, 香蕉亦是非常好的选择。

冰水浴 — 长跑运动后将酸软肌肉浸入摄氏10 – 15度的冷水10 – 15分钟, 可有助肌肉快速复原。

睡眠或按摩 — 无论是在巴士/地铁上小睡10分钟, 还是在家里舒服地睡眠45分钟, 都能令人精神爽利。跑手亦可用按摩膏按摩双腿, 加速血液循环, 减少比赛后的肌肉痛楚。

恢复性锻炼 — 比赛后隔天可进行约20-30分钟的恢复性缓步跑, 速度不需太快。慢跑可加速血液循环, 带走身体中积聚的乳酸, 舒缓疲劳的感觉。参加者亦可以选择进行低强度的交替训练。

打气攻略



攻略1 — 选定最佳打气位置

于终点打气区近距离观赏赛事、感受赛事热闹气氛及欣赏跑手冲线一刻。

攻略2 — 与跑手确定打气位置

记得事先通知跑手你的打气位置，有利摄得精彩相片。在等待支持的跑手时，也请大力为其他跑手及演艺人员加油打气！

攻略3 — 上载靓相

记得为跑手拍照留念，并发送到社交网站，同时要 Hashtags

#HKDL10KWeekend #10KWeekend2025 #HKDisneyland # 香港迪士尼乐园 #HKDL20Party

活动条款及细则



于2025年11月1日至2日于香港迪士尼乐园度假区举行的”香港迪士尼乐园10K周末—20周年派对版-AIA Vitality健康程式全力支持”及其附带活动（「活动」）由香港国际主题乐园有限公司，香港迪士尼管理有限公司及中国香港田径总会联合主办（合称「大会」）。

在此等条款及细则中，

- 「赛事」指以下任何一项于活动期间举行的比赛：童乐跑、3公里跑、5公里跑及10公里跑欢乐组及10公里跑比赛组（5公里跑及10公里跑比赛组分为男子青年组（16-19岁）、女子青年组（16-19岁）、男子壮年组（20-34岁）、女子壮年组（20-34岁）、男子先进1组（35-44岁）、女子先进1组（35-44岁）、男子先进2组（45岁或以上）及女子先进2组（45岁或以上））。
- 「报名者」指为其个人及／或他人及／或其18岁以下子女／被监护人完成和提交活动网上申请的人士；
- 「参加者」指已被大会接受其报名参与活动的人士，包括「报名者」于提交活动网上申请内的任何人士；
- 「儿童参加者」指12岁以下的参加者；
- 「陪同参加者」指18岁或以上、根据此等条款及细则要求陪同儿童参加者参与赛事的参加者；
- 1. **责任免除** — 在适用法律允许的最大范围内，每一位参加者免除对大会以及任何直接或间接与活动相关，或提供有关活动的服务或建议的个人、组织或公司提出任何及全部与此活动有关以及各种形式及性质的损失、费用、损害赔偿、索赔、要求、赔偿、诉讼因由和／或各种性质的责任，包括但不限于律师费（合称「责任」），包括但不限于因该人士为活动之练习及准备、在参与活动过程中、往返活动场地途中所发生、收集、保留、移转及使用本人的个人资料或使用信用卡或其他电子付款方式之责任。
- 2. **弥偿** — 鉴于大会批准参加者参与活动，及获得奖项之机会和领取有价值对象，参加者将全面弥偿大会及其代表并免除大会承担任何及全部由参加者参与活动引起或与该参与有关的责任，包括但不限于与（a）任何伤害有关的任何和所有责任，参与者自己或任何其他人士受伤、疾病或死亡；和（b）任何财物损失或损害。
- 3. **年龄限制** — 在活动当日，5公里跑及10公里跑参加者必须年满16岁或以上；3公里跑参加者必须为年满3岁或以上；及童乐跑参加者必须为5岁或以下。12岁以下的参加者必须由一名陪同参加者陪同。陪同参加者必须在整个活动中陪伴儿童参加者，负起儿童参加者的全部责任，并确保儿童参加者履行其适用之条款及细则。大会有权在比赛之前或之后或比赛进行中，核实或要求参加者出示其身份证明（包括但不限于香港身份证、护照或其他附有照片的证件）以核实参加者之身份及／或年龄。
- 4. **报名确认** — 所有赛事名额均不能转让。名额有限，先到先得，额满即止。报名一经递交，大会一律不接纳在提交活动网上申请后之任何更改要求。若就参加者提供的资料有虚假或不完整或不正确（不论是参加者本人提供或是报名者代其提供）、未完成付款，或不符合任何参赛资格等，大会保留权利取消其参加者资格及其赛事名额，而不作退款或赔偿。为避免疑问，所有18岁或以上的参加者必须提交他／她本人的健康承诺申报、参加者免责声明及赔偿保证、与及协议或承诺文件。如18岁或以上的参加者未能或拒绝于规定限期前提交他／她的健康承诺申报、参加者免责声明及赔偿保证、与及协议或承诺文件，该参加者将会被取消其参加者资格及其赛事名额，而不作退款或赔偿。大会亦保留权利以电话或其他方式与参加者或报名者联络及查询报名之补充资料。
- 5. **报名费及取消政策** — 报名一经接纳，有关报名费用将不能退回。因恶劣天气情况或任何超出大会所能控制之情况而顺延、暂停或取消活动、任何赛事及／或任何其附带娱乐活动及设施，大会恕不退还报名费用或作出赔偿。
- 6. **重复报名** — 每名报名者只能就同一赛事报名一次。每名报名者须确保自己名下只有一次登记。每名参加者须确保自己只报名一次。大会将取消任何重复之报名而不作另行通知或退款。重复之报名不能用作领取选手包而重复报名之费用不能退回。
- 7. **服饰** — 参加者在参与活动时必须时刻穿着合宜的服装，包括鞋子及衬衣。所有参加者在参与活动时必须佩戴他／她的选手包中提供的大会号码布。
- 8. **规则** — 在提交活动网上申请后，报名者同意接受活动所制定的条款及细则、香港迪士尼乐园规则、世界田径联合会的比赛规则、大会比赛规则，以及在活动中所有适用法律及政府或任何监管机构所制定之规例、指引、指示及命令（合称「规则」）。大会保留权利不时修改或补充规则，或终止或暂停赛事而不作事前通知。
- 9. **参加者体格** — 参加者必须留意及明白活动（包括其中之赛事）所涉及的风险及所需之体能负荷。每位参加者（及未满18岁参加者的父母或法定监护人，如适用）须自行负责确保参加者健康状况良好及适合参与活动及赛事，身体并无任何损伤、疾病或缺陷可能限制他／她参与及完成活动及赛事的能力；及他／她没有出现任何其他传染病之症状。任何怀孕或患有慢性疾病如心脏病及高血压的人士，不应参与活动或赛事。大会保留权利不容许或取消任何人为大会知悉或依其绝对酌情权判断下看似或怀疑不适合参与活动的参加者的资格。大会建议参加者在比赛前征询医生意见，以确保其身体状况适合参与活动及赛事。递交活动网上申请及参与活动，代表：
 - (a) 参加者已仔细阅读及完成大会提供的健康问卷和安全建议专讯；及
 - (b) 参加者向大会保证及确认其身体状况良好及适合参与及完成活动及赛事，及他／她没有出现任何其他传染病之症状；及
 - (c) 不限制上文第2段情况下，参加者同意向大会弥偿及免除大会承担任何或全部因其身体状况不适合参与及完成活动或赛事而发生或与之有关的责任。

活动条款及细则



- 10. **取消资格** — 对于任何触犯、违反或不遵守任何规则或此等条款及细则之参加者，大会保留权利取消其参与赛事资格及拒绝承认其赛事成绩。因这些情况被取消资格的参加者，大会无须退还其登记费用。大会保留权利拒绝迟到的参加者参与活动。
- 11. **宠物及其他动物** — 宠物及其他动物均不能进入任何赛道。
- 12. **更改赛道** — 大会保留因应道路实际情况或紧急情况下，于赛事前或进行中更改任何赛道之权利而无须向参加者或任何其他人士作另行通知。如紧急车辆必须于活动或赛事进行期间使用部分赛道以尽快处理紧急情况，大会可能会暂停活动或赛事。在紧急情况下，必须跟从活动工作人员及／或执法人员的指示。
- 13. **工作人员指示** — 参加者必须时刻跟从大会及活动工作人员的指示。
- 14. **比赛成绩** — 大会将提供大会时间及个人时间予每名于指定时限内完成指定赛事及佩戴正确号码布之参加者（童乐跑参加者除外）。大会可能会提供分段时间，但只作参考之用。有关比赛成绩详情，请向中国香港田径总会查询。
- 15. **奖项及证书** — 只有 5 公里跑及 10 公里跑之比赛组参加者有资格竞逐有关奖项。所有奖项及名次均以大会时间为准。任何人士参与没有登记的赛事或场次，均不会获颁发任何证书、奖牌或奖项。大会将颁发列有完成时间的电子证书及完成者奖牌予所有赛事及场次合乎资格之参加者（童乐跑除外）；童乐跑的儿童参加者将获颁发电子完赛证书及完成者奖牌。如参加者：1) 未有按指定的起跑时间起步；及／或 2) 未有按指定组别起步；及／或 3) 未有完成赛事（包括于赛事期间登上大会巴士），参加者将不会获颁发任何奖项、奖牌或证书。

赛事	童乐跑	3 公里跑	5 公里跑	10 公里跑	
				比赛组	欢乐组
奖牌	✓	✓	✓	✓	✓
证书	✓	✓	✓	✓	✓
奖项	—	—	（设有冠军、亚军及季军，奖项均以大会时间为准。）	（设有冠军、亚军及季军，奖项均以大会时间为准。）	—

（✓ — 适用于参加者之项目）

16. 天气 —

	童乐跑	3 公里跑	5 公里跑	10 公里跑 比赛组	10 公里跑 欢乐组
活动取消最后时限	活动当天早上3时正				
活动安排	<p>如于上述时限，香港天文台已经发出3号或以上热带气旋信号、红色或黑色暴雨警告信号，活动将会被取消。</p> <p>而因应任何在上述没有指明的恶劣天气情况，大会会有绝对酌情权决定顺延、暂停或取消活动、任何赛事及任何其附带娱乐活动及设施。此类情况包括但不限于，在活动取消最后时限后悬挂之雷暴警告及／或在活动前或期间发出的10公里闪电警告，以及活动前恶劣天气对设施、场地或路线造成的损坏或阻碍。有关顺延、暂停或取消活动之公布会于活动之官方网站发布。</p> <p>参加者敬请在赛事开始前16小时内密切留意天气报告，当中会显示热带气旋、红色或黑色暴雨警告之信号或预测。亦请参加者密切留意活动之官方网站关于活动之最新情况。</p> <p>因恶劣天气情况而顺延、暂停或取消活动、任何赛事及／或任何其附带娱乐活动及设施，大会恕不退还报名费用或作出赔偿。</p>				

活动条款及细则



17. **预售商品** — 任何优惠券、推广优惠、折扣均不适用于活动申请网站购买商品。于活动申请网站购买之商品不得退换或与其他推广或折扣优惠一并使用。大会会有绝对酌情权不时限制可供出售商品之数量、种类、价值或其他方面。
18. **交通服务** — 于活动申请网站预订之特别巴士服务是由冠忠游览车有限公司（“营运商”）提供，并非由乐园公司或其关联公司提供。营运商并不是大会的代理人。大会并不会对营运商所提供的产品或服务作出任何申述或保证。在法律许可的最大范围内，大会亦不会对营运商之不当行为、错误作为或遗漏、或其疏忽，或对其使用其产品或服务时所引致之任何伤害、损坏、损失或费用负责。特别巴士服务恕不提供给到港旅客。
19. **迪士尼跑手造型奖** —
- (a) 参加者必须已参与当日其中一项跑步赛事，并亲自前往迪士尼跑手造型奖登记处登记。
 - (b) 不论个人或小组，每位参加者每日只可登记一次。每位参加者不可登记或被登记多于一个活动组别。大会将取消任何重复之报名而不作另行通知。
 - (c) 大会及其关联实体、服务提供商、合作伙伴拥有及有权使用参加者于参与活动时所拍摄参加者的影像、相片、声音纪录、录像或录音作销售、推广、促销及媒体宣传之用途。
20. **素材的所有权和使用权** —
- (a) 参加者须同意及允许大会拥有、使用、直播、授权、移转及保留于参与活动及迪士尼跑手造型奖时所拍摄参加者的影像、相片、声音纪录、录像或录音（统称为「素材」），而无须因任何方式、媒体及出版形式向参加者及任何人承担责任（包括展示或使用录制品而提出的任何及所有类别及性质的索偿、申索、赔偿）。参加者并同意及允许大会提供及转让上述素材给其关联实体、服务提供商、合作伙伴用于销售、推广、促销之用途。
 - (b) 参加者同时允许无条件及不可撤销地放弃参与素材的所有精神权利及类似的作者权利。
 - (c) 在不限制前述规定的情况下，大会、大会的关联实体、服务提供商、合作伙伴有权使用上述素材作销售、推广、促销及媒体宣传之用途，当中包括用于网站、社交媒体、手机应用程序、电子交易平台、宣传推广素材、年报及刊物等。
21. **进一步保证** — 参加者必须按大会不时要求签署或网上确认有关免责声明或任何其他表格、文件、协议或承诺。如参加者未满18岁，有关免责声明、文件、协议或承诺必须由他们的父母（或法定监护人，如适用）签署或网上确认。参加者（及／或他们的父母或法定监护人，如适用）未有签署或网上确认有关免责声明、文件、协议或承诺，将会被取消其参加者资格而不作退款或赔偿，而大会将对此参加者或任何其他人士不再负有任何责任。
22. **第三者权利** — 此等条款及细则构成大会和每位参加者或报名者之间各别的协议。任何不属于此协议的立约方的人士于合约（第三者权利）条例（香港法例第623章）下不享有任何权利强制执行此协议任何条款。
23. **法律规管** — 此活动只根据中华人民共和国香港特别行政区（「香港」）的法律组织，本条款及细则受中华人民共和国香港特别行政区之法律规管和诠释。
24. **解释及决定权** — 大会拥有对此等条款及细则最终之解释权。如有任何争议，大会保留就争议及与此活动有关任何问题之最终决定权。
25. **语言** — 本条款及细则以英文及中文编写，若英文本与中文本之间如有任何歧义，则以英文本为准。

参加者免责声明及赔偿保证



(本声明以中文及英文编写, 如有任何分歧, 概以英文版本为准。)

鉴于香港国际主题乐园有限公司、香港迪士尼管理有限公司及／或中国香港田径总会(下称「大会」)批准本人参与于2025年11月1日至2日于香港迪士尼乐园度假区举行的「香港迪士尼乐园10K周末-20周年派对版」及其附带活动(「活动」); 及以获得奖项之机会和领取有价值对象, 本人作出以下声明:

1. 本人知道参与此活动可能需要大量体力及有可能导致意外、受伤、死亡或损失。本人参加此活动是愿意自己承担风险及责任。在适用法律准许的最大范围内, 本人在此豁免大会及其它直接或间接与该活动有关、或提供有关活动的服务或意见之个人、机构或公司任何及全部与此活动有关以及各种形式及性质的损失、费用、损害赔偿、索赔、要求、赔偿、诉讼因由和／或各种性质的责任, 包括但不限于律师费(合称「责任」), 包括但不限于因本人在该活动之练习及准备、在参与该活动过程中、往返活动场地途中、收集、保留、移转及使用本人的个人资料或使用信用卡或其他电子付款方法, 所发生或其引致之人身伤亡或财物损失之任何责任。
2. 本人向大会声明, 本人健康状况良好及适合参与活动, 身体上并无任何损伤、疾病或缺陷可能限制本人参与和完成活动的能力。大会已向本人建议在参与活动前, 应先就本人的能力、体格及参与活动的合适度, 征询本人医生的意见。本人向大会声明本人具备参与此活动所需之技能。本人确认, 除于第5段所述, 大会没有及不获授权向本人提供任何医疗服务, 或就本人的身体状况提供任何意见或诊断。本人承诺, 如现在在本人的身体状况可能令本人参与活动的能力受到局限, 或本人现在或其后任何时间有任何理由怀疑可能出现此情况, 本人会或届时将会就本人是否适宜继续参与活动, 再次咨询医生的专业意见。本人并且声明, 在任何时间当本人觉得或相信自己不能继续参与活动时, 本人将会立即停止参与有关活动。本人向大会保证及确认已仔细阅读及完成大会提供的健康问卷和安全建议专讯。
3. 鉴于大会批准本人参与活动, 及获得奖项之机会和领取有价值对象, 本人将全面弥偿大会及其代表并免除大会承担任何及全部由本人参与活动引起或与该参与有关的责任, 包括但不限于与(a)任何伤害有关的任何和所有责任, 本人或任何其他人受伤、疾病或死亡; 和(b)任何财物损失或损害。
4. 本人已阅读并明白所有大会为活动所制定的条款及细则、大会提供的健康问卷和安全建议专讯、香港迪士尼乐园规则、国际田径联合会及大会比赛规则, 包括但不限于大会之安排(合称「规则」)。本人接受并会遵守大会不时为活动订立的所有规则。本人明白如本人未有遵守所有规则, 本人可能根据该大会决定而被取消资格而不获赔偿或退回报名费用。
5. 本人同意接受药检及若在需要情况下接受大会提供的治疗。
6. 本人明白及同意在大会要求下向大会提供本人附有本人照片的证明文件, 以作核对个人资料。
7. 本人承诺, 此声明提及任何有关咨询医生的费用及支出概由本人承担。
8. 本人在参与活动期间, 如发现任何不安全状况, 会立即通知大会工作人员, 并停止参与活动直至所有由本人发现之不安全状况被处理为止。
9. 本人不可撤销地授权予大会及其各自的母公司, 子公司, 关联公司和受让方(包括The Walt Disney Company(华特迪士尼公司)及其母公司, 子公司及其关联公司和受让人)(合称「被免责方」)于活动进行中对本入进行拍摄、记录及／或录影, 并将之作展示、编辑、使用及／或以其他方式利用, 本人的姓名、肖像、活动结果和赛事成绩(如下文描述)、声线及外观于所有不论现在已知或将来的媒体(包括但不限于, 在电脑或其它设备的应用程序、网上广播、电视节目(包括在ESPN平台广播)、动画、电影、报纸和杂志)并以所有形式(包括但不限于数码化影像或视频)于全世界任何地方及永久地使用, 不论是否用于任何广告、宣传或推广用途(包括但不限于姓名、号码布(如适用)、年龄、时间(如适用)、性别、居住国家, 或其他活动结果), 并无须负责任何补偿, 其余义务、保留、限制或进一步批准, 且本人同意就有关此授权及使用权的任何申索会作出全数弥偿, 及免使被免责方承担有关此等授权或使用权之任何申索。被免责方可直接向本人行使此条款。然而, 被免责方没有责任行使此等此项下授予的权利。
10. 本人在此声明本人在网上申请上提供之资料是正确无误、真实及完整。
11. 大会拥有对此声明之最终解释权。如有任何争议, 大会保留就争议及与活动有关任何问题之最终决定权。
12. 在此提交活动网上申请, 兹证明本人确认本人已阅读及明白及同意大会可能为有关此活动的目的, 以活动网上申请附上的个人资料收集声明所述方式收集、储存、移转及使用在活动网上申请上及其关联的活动(包括但不限于组织、推广或宣传活动, 以及支付报名费和购买商品)中收集的个人资料。
13. 此参加者免责声明及赔偿保证构成大会和每位登记者或参加者(其定义见活动条款及细则)之间各别的协议。除此合约明确地列出外, 任何不属于此协议的人士于合约(第三者权利)条例(香港法例第623章)下, 不享有任何权利强制执行此协议任何条款。
14. 如此参加者免责声明及赔偿保证合约内的部分规约被视作无效或不能执行, 合约内的余下条款将不受影响及继续生效。

个人资料收集声明



在本声明中，

- 「活動」指「香港迪士尼乐园 10K 周末 – 20 周年派对版 - AIA Vitality 健康程式全力支持」；
- 「香港迪士尼乐园」指香港国际主题乐园有限公司或香港迪士尼乐园管理有限公司或以上两者；
- 「我们」和「我们的」指香港国际主题乐园有限公司、香港迪士尼乐园管理有限公司和中国香港田径总会或以上任何一方；
- 「您」和「您的」指在报名表格中列出的每一位人士。

本个人资料收集声明以英文及其他语文编写，各文本之间如有歧异或矛盾，概以英文本为准。

有关你于我们的电子表格中及／或使用我们的服务时递交的个人资料，可能被用作处理你的活动报名申请、参与活动及有关的购物及交易，你的要求或查询，执行我们于商务交易上的条款，向你发送行政资料，用于我们的内部业务和行政目的，与你联络以进行满意度调查、市场研究或用于其他研究和分析的目的或其他直接相关的目的，或法律、安全或保安目的。你不一定要提供个人资料，但如果你不提供所需的个人资料，我们可能不能让你参与活动，你可能无法收到你可能有兴趣之信息，或获得你所要求的产品、服务或信息。所收集及处理的个人资料，可被移转给参与履行上述目的的第三方、或法律要求的其他人。你可于 www.hongkongdisneyland.com/personal-data-transferees 参阅个人资料承让人名单。有关本声明的查询或要求存取或修改我们管有的你的个人资料，请联系香港迪士尼乐园个人资料经理，电邮 personaldata@hongkongdisneyland.com 或邮寄至香港大屿山香港迪士尼乐园度假区。



鸣谢



全力支持

AIA Vitality 健康程式

官方摄影及影像产品

FUJIFILM

官方服饰及鞋履赞助



官方消毒用品赞助



官方补水饮品



合办伙伴





健康長久好生活

友邦保險

香港最受歡迎保險品牌*

股票代號:1299.HK



*根據國際調研和數據分析機構YouGov香港品牌追蹤指標 (Hong Kong BrandIndex) 2016-2024，友邦保險連續9年成為香港「最多人考慮購買」及「最有可能購買」的保險品牌。



光亮陰暗交替
記錄時間之維



X half

17 A

17

16 A

16

15 A

15

S
SKECHERS
RUNNING



WOMEN'S

SKECHERS[®] AERO BURST[™]
COMFORT THAT PERFORMS[®]

MEN'S



CUT THROUGH
THE WIND IN
SKECHERS AERO BURST



滴露自然消毒液 香氛消毒去異味 衣物潔淨用滴露

99.999%有效殺菌*

雙重植萃殺菌成分**

48小時持久留香***



掃碼關注滴露
微信公眾號



掃碼關注滴露
小紅書帳號

*滴露自然消毒液的99.999%有效殺菌率係根據本產品在實驗室測試所得，在實驗室条件下可殺滅99.999%的大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、白色念珠菌、黑曲霉及黑曲霉。試驗條件及標準參照：BS EN 12761。
**滴露自然消毒液的99.999%有效殺菌率係根據本產品在實驗室測試所得，在實驗室条件下可殺滅99.999%的大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、白色念珠菌、黑曲霉及黑曲霉。試驗條件及標準參照：BS EN 12761。
***滴露自然消毒液的99.999%有效殺菌率係根據本產品在實驗室測試所得，在實驗室条件下可殺滅99.999%的大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、白色念珠菌、黑曲霉及黑曲霉。試驗條件及標準參照：BS EN 12761。



HONG KONG
Disneyland 20

港币\$879入园两次 先开跑，再开派对！

立即享受“双重畅玩”优惠（香港居民专享），
可由即日起至2025年12月17日任选2天入园，畅玩万圣、圣诞及20周年庆典！