

主辦單位



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups



# 第六屆青少年隊際耐力賽

1. 賽段介紹
2. 安全事項





## 第六屆青少年隊際耐力賽 賽段簡介

因為是短途賽，所以由起點至終點均全力衝刺。以下是個別項目的策略：

### 山路競跑 (學校組約16公里；公開組14公里)

- 總爬升高度為440公尺
- 總下降高度為680公尺
- 約2公里為灌木叢
- 預早商定何人作決策
- 全隊不宜分得太開，將落後的隊員置於前方以保持全隊一起前進
- “拖行”或“推行”落後的隊員
- 某些路段在公路旁，所有參加者不可在公路上奔跑，以免發生意外
- 由起點至檢查點2 (約11.5公里)才有水站，因此每人必需帶備最少1公升水

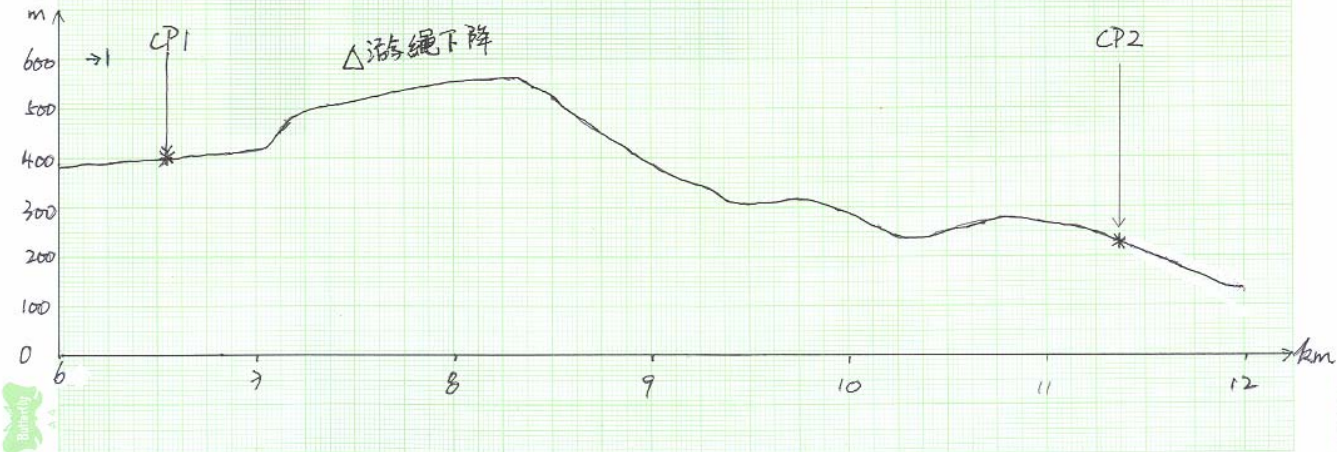
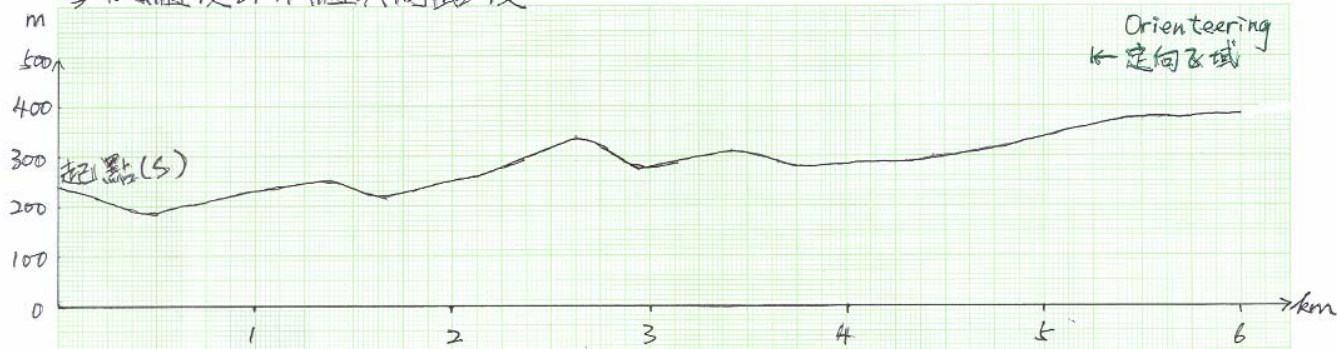




# 第六屆青少年隊際耐力賽

# 賽段簡介

學校組及公開組共同路段



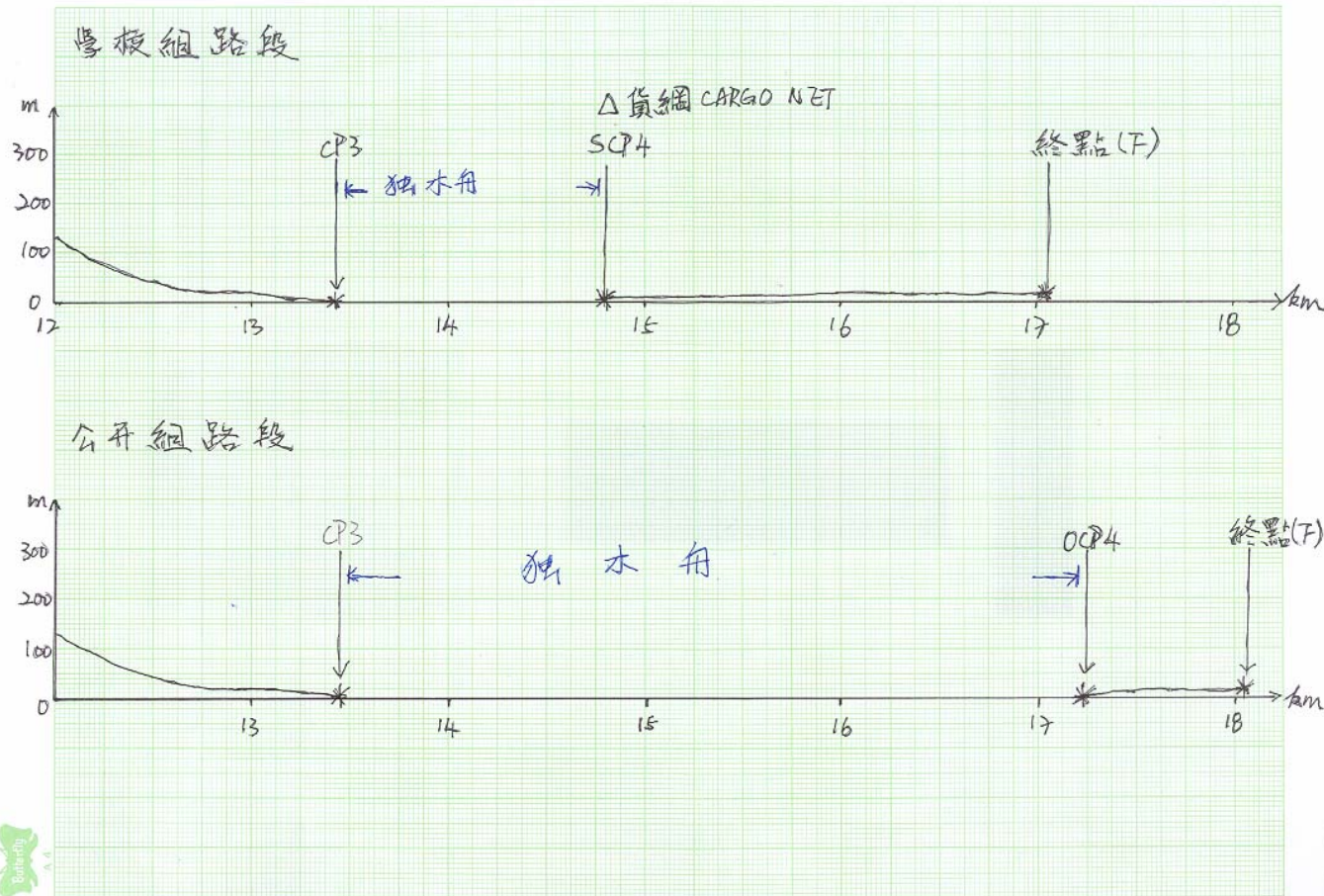
(V) 垂直距離 1 = 10,000 ; (H) 水平距離 1 = 25,000 ; V/H = 2.5





# 第六屆青少年隊際耐力賽

## 賽段簡介



(V) 垂直距離 1=10,000 ; (H) 水平距離 1=25,000 ; V/H = 2.5



主辦單位



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups



# 第六屆青少年隊際耐力賽

## 賽段簡介

### 定向 (約1.5-2.5公里)

- 採用越野式定向
- 男子及混合組3個定向點，女子組2個定向點
- 預早議定1位定向員
- 每隊的定向紙都有可能不同，千萬不要跟著其他隊伍前進
- 保護好地圖及答案紙(膠片)
- 檢查指南針






# 第六屆青少年隊際耐力賽

## 賽段簡介

### 游泳 (學校組：約50公尺)

- 如何有效地於身穿助浮衣之情況下進行游泳活動
- 宜早商定如何協助泳術不精的組員

### 獨木舟 (學校組1.3公里；公開組4公里)

- 採用浪板式雙人獨木舟
  - 致勝關鍵是直線前行及避免翻艇
  - 有需要時考慮用拖行 (學校組適用)
  - 以獨木舟的右舷過浮泡
- 
- 有經驗及技術組員宜坐於後面，以技術保持艇隻直線航行

主辦單位



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups



# 第六屆青少年隊際耐力賽

## 賽段簡介

### 特別任務

#### 貨網 (學校組)

- 設在碼頭
- 分兩線道，每組用一線道

#### 遊繩下降 (公開組)

- 必須參加大會提供之訓練或出示證明曾參與此項目
- 大會提供設備
- 分兩線道，每組用一線道



主辦單位



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups



## 第六屆青少年隊際耐力賽

## 賽段簡介

### 比賽當日的個人裝備：

- 泳衣
- 個人更換衣物
- 輕便而堅固之跑山鞋或運動鞋
- 哨子 (請用濕水後仍能發聲的哨子)
- 風褸
- 備有量尺的指南針
- 配帶眼鏡之參賽者需配備眼鏡帶



主辦單位



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups



# 第六屆青少年隊際耐力賽

## 安全事項

在越野挑戰賽中，任何意外均可能發生，因此需  
做好安全措施：

### 天氣

- 預早從天文台獲知比賽當日天氣情況，適當選擇衣物
- 即使是12月初，烈日當空下，地表溫度仍有機會升至30度，因此需補充水份及避免太陽長時間直照射，以防中暑
- 12月初有機會遇上強烈季候風，寒風加上冷雨，令體溫急降，很容易引致暴寒。建議穿著濕水後仍可保暖的衣物





# 第六屆青少年隊際耐力賽

## 安全守則

### 迷路

- 依照地圖上指定路線前進，留意路旁的指示旗幟
- 如不幸遇上迷路，不要慌張
- 用三點定位法找出所在位置，再試行回到比賽路線，但要小心路況是否危險
- 如運用指南針技術不高明，最宜從原路折返至比賽路線





# 第六屆青少年隊際耐力賽

## 安全守則

### 意外

- 有關山洪暴發、山火、雷殛等應變措施，請瀏覽漁農自然護理署的網頁
- 遇上意外時，請向沿途之工作人員尋求協助
- 急切求救時，請用哨子發出國際求救訊號：一分鐘內，連續發出**6**次長訊號，然後每隔一分鐘重複同樣訊號，直至得到救援為止。
- 溫馨提示：請於比賽前**2-3**小時吃早餐及帶備高熱量食物



主辦單位



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups



## 第六屆青少年隊際耐力賽

- 溫馨提示：請於比賽前**2-3**小時吃早餐

- 完 -

