



HONG KONG
DisneyLAND

10K WEEKEND 2023

PRESENTED BY

AIA Vitality
健康程式

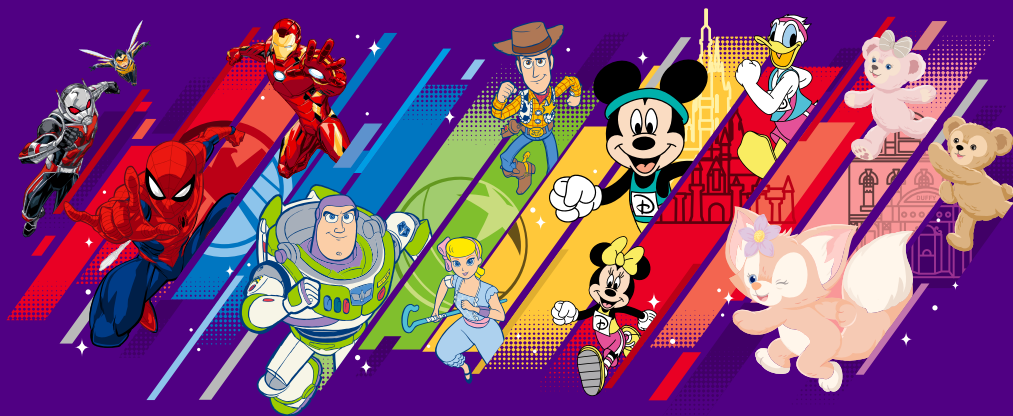
跑手須知

10K
2023

5K
2023

3K
2023

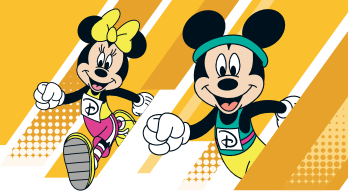
**KID'S
RACES**



目錄

- | | | | |
|----|---|----|--------------|
| 01 | 獻辭
莫偉庭
香港迪士尼樂園度假區行政總裁 | 14 | 比賽日出發前注意事項 |
| 02 | 關祺
香港田徑總會主席 | 15 | 物品清單 |
| 03 | 各賽事路線圖 | 17 | 比賽日交通安排 |
| 07 | 比賽時間 | 18 | 保安檢查及行李安排 |
| 09 | 會場中心及安排 | 19 | 參賽者小貼士 |
| 10 | 兒童遊樂區 | 22 | 賽後資訊 |
| 11 | 日跑參賽者比賽日流程 | 24 | 打氣攻略 |
| 12 | 體能及健康問卷 | 27 | 活動條款及細則 |
| 13 | 安全建議 | 30 | 參加者免責聲明及賠償保證 |
| | | 31 | 鳴謝 |





各位跑手和迪士尼粉絲：

闊別三年，歡迎各位回到香港迪士尼樂園(香港迪士尼)參與載譽歸來的「10K Weekend 2023」，我們很高興再次招待各位。由 AIA Vitality 健康程式全力支持，今屆盛事於3月18及19日一連兩日舉行。疫情後首度於度假區舉辦的大型活動，今年有接近18,000名跑手和迪士尼粉絲參與賽事，更將首度穿過奇妙夢想城堡的拱門。賽事包括「Duffy 與好友3公里跑」、「彼思

好友5公里跑」、「Marvel 超級英雄10公里跑」及「米奇與好友兒童跑」，沿途各處有大家至愛的迪士尼朋友為跑手打氣。

自2016年首度舉辦以來，「10K Weekend」已成為香港迪士尼凝聚社區的重要活動，旨在推動多元、平等、共融文化。作為樂園推廣環保、多元共融和健康生活的一部份，今屆賽事亦有多項令人興奮的新發展。我們自2016年起夥拍「綠惜地球」，今年亦會再度合作推出一系列環保措施。樂園一直積極減少大型活動產生的廢物，希望各位多多支持，善用沿路的水機，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，一同為環保出一分力。

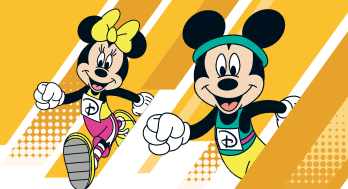
今年我們第二次與香港傷殘青年協會(傷青會)合作，樂園將捐出活動的部份收益予傷青會，支持「傷青動力學堂」項目。學堂提供一系列以兒童為主的歷奇體驗、戶外探索及健體運動，藉以幫助殘疾兒童融入社區。同樣令人興奮的是，今年再次有很多不同背景和能力的士，一起參與這場奇妙的跑步盛事！

疫情之後的第一個大型活動，即有如此規模的人數參與，相信可以凝聚社區，並提醒各位珍視健康。能夠與迪士尼朋友和摯親好友一同享受跑步的樂趣，絕對是最佳的運動方式！

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得以再次成功舉行。另衷心感謝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，全心全意地為賓客締造獨一無二的精彩體驗。我很榮幸參與今次活動，祝大家玩得開心，跑得安全！

莫偉庭

香港迪士尼樂園度假區行政總裁



闊別三年，香港田徑總會非常高興能夠與香港迪士尼樂園再度攜手舉辦「香港迪士尼樂園 10K Weekend 2023」。過去三年受疫情的影響，賽事無奈地無法舉辦，希望今年能夠復辦比賽外，大家的日常生活亦能逐步復常。作為推廣本地田徑的機構，本會繼續支持香港迪士尼樂園舉辦「香港迪士尼樂園 10K Weekend 2023」，好讓更多家庭和小朋友能夠接觸跑步活動。

「香港迪士尼樂園 10K Weekend 2023」是香港其中一項最具特色的長跑活動，跑手不但能夠穿梭樂園內各個主題區，更讓各位穿過奇妙夢想城堡的拱門。與此同時，亦有一眾迪士尼朋友為大家打氣，當然還有極具有紀念價值的迪士尼商品以作紀念。

今年賽事與以往一樣，將設有 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，而各個組別都有不同的迪士尼主題，跑手可以選擇參與自己喜歡的主題。

為了支持今次賽事，香港田徑總會將會繼續為賽事提供專業的賽道規劃，以及賽事支援，讓賽事得以順利舉行。另外，10 公里組別的成績亦將繼續能夠納入計算香港排名之內。希望跑手們能夠享受今次賽事。各位，我們起跑點上再見！

關祺

香港田徑總會主席

各賽事路線圖



Duffy與好友3公里跑

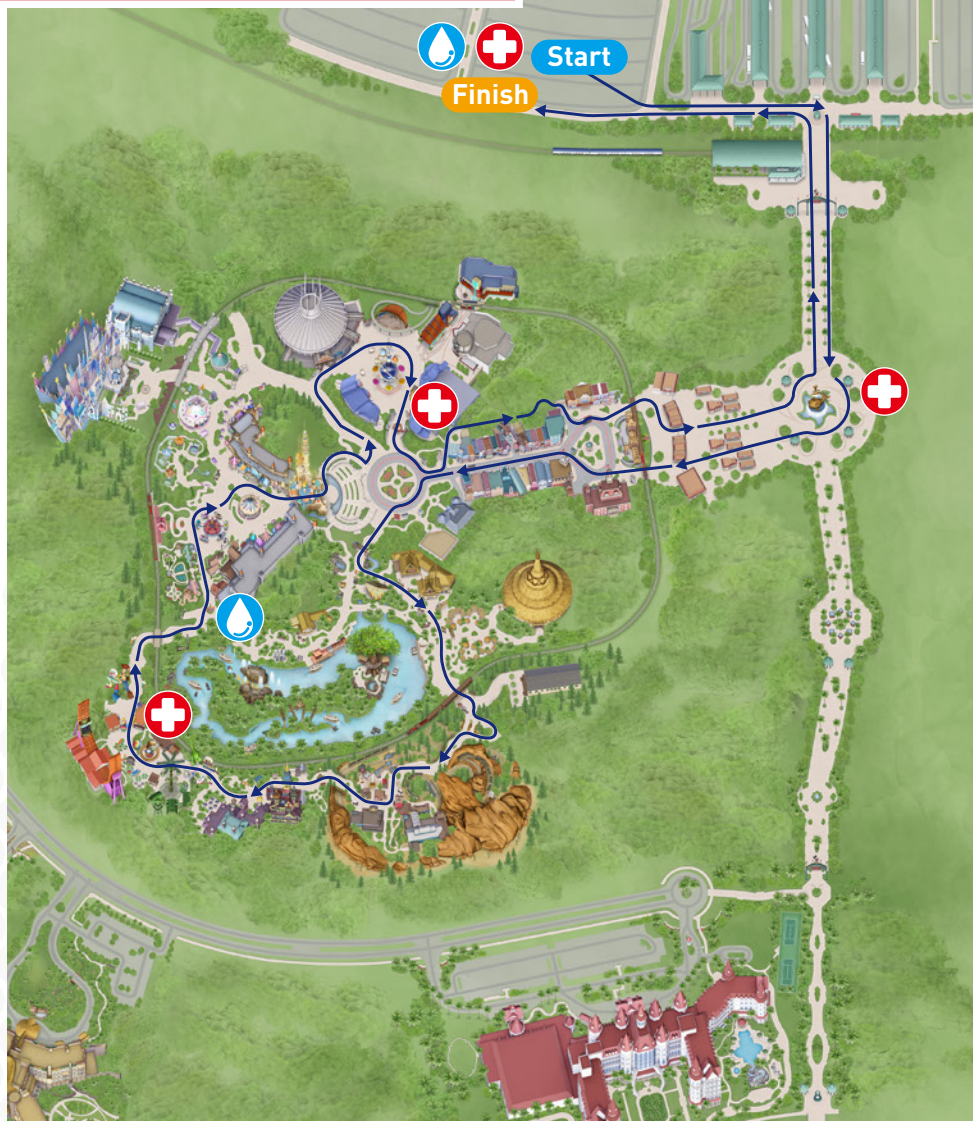
Start 3公里跑起點

Finish 3公里跑終點

→ 3公里跑路線

 水站

 急救站



各賽事路線圖



彼思好友5公里跑

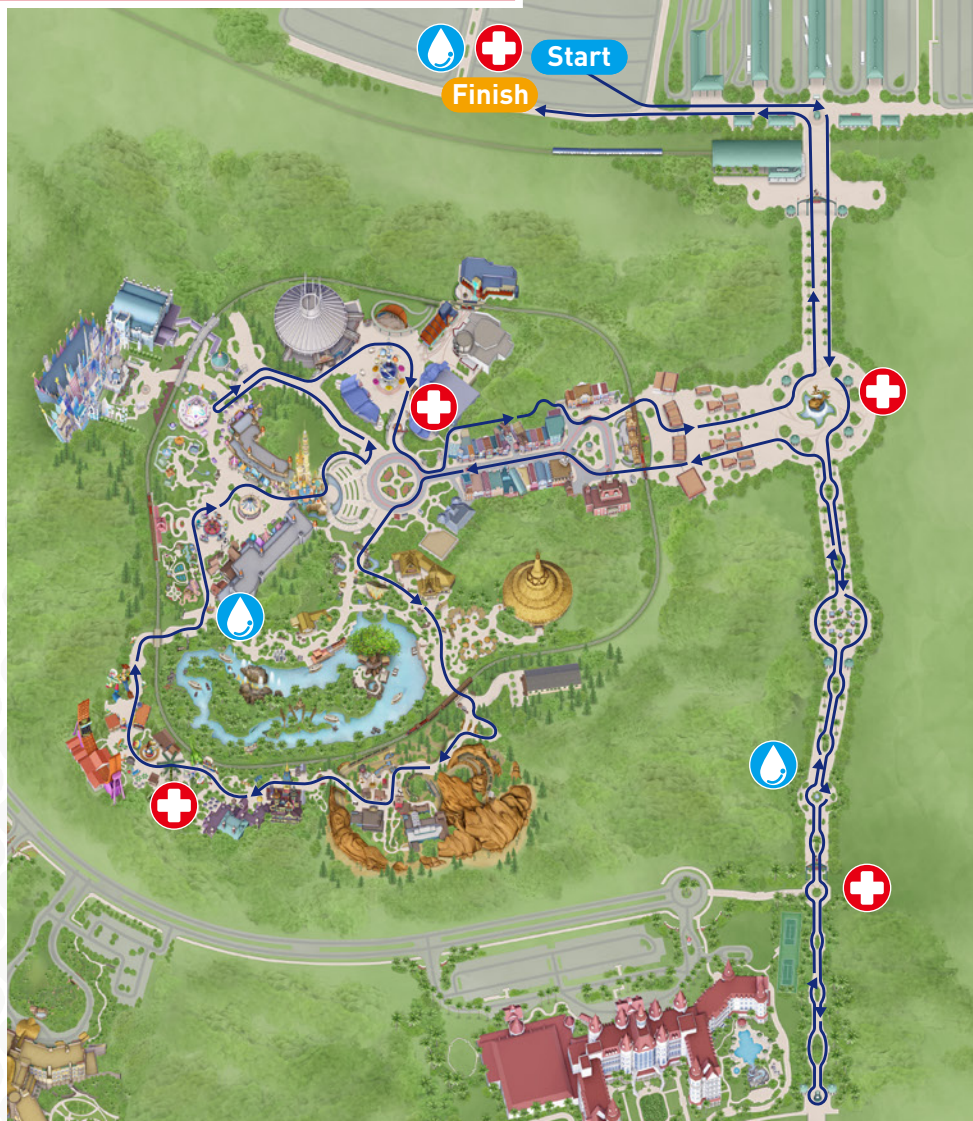
Start 5公里跑起點

Finish 5公里跑終點

→ 5公里跑路線

 水站

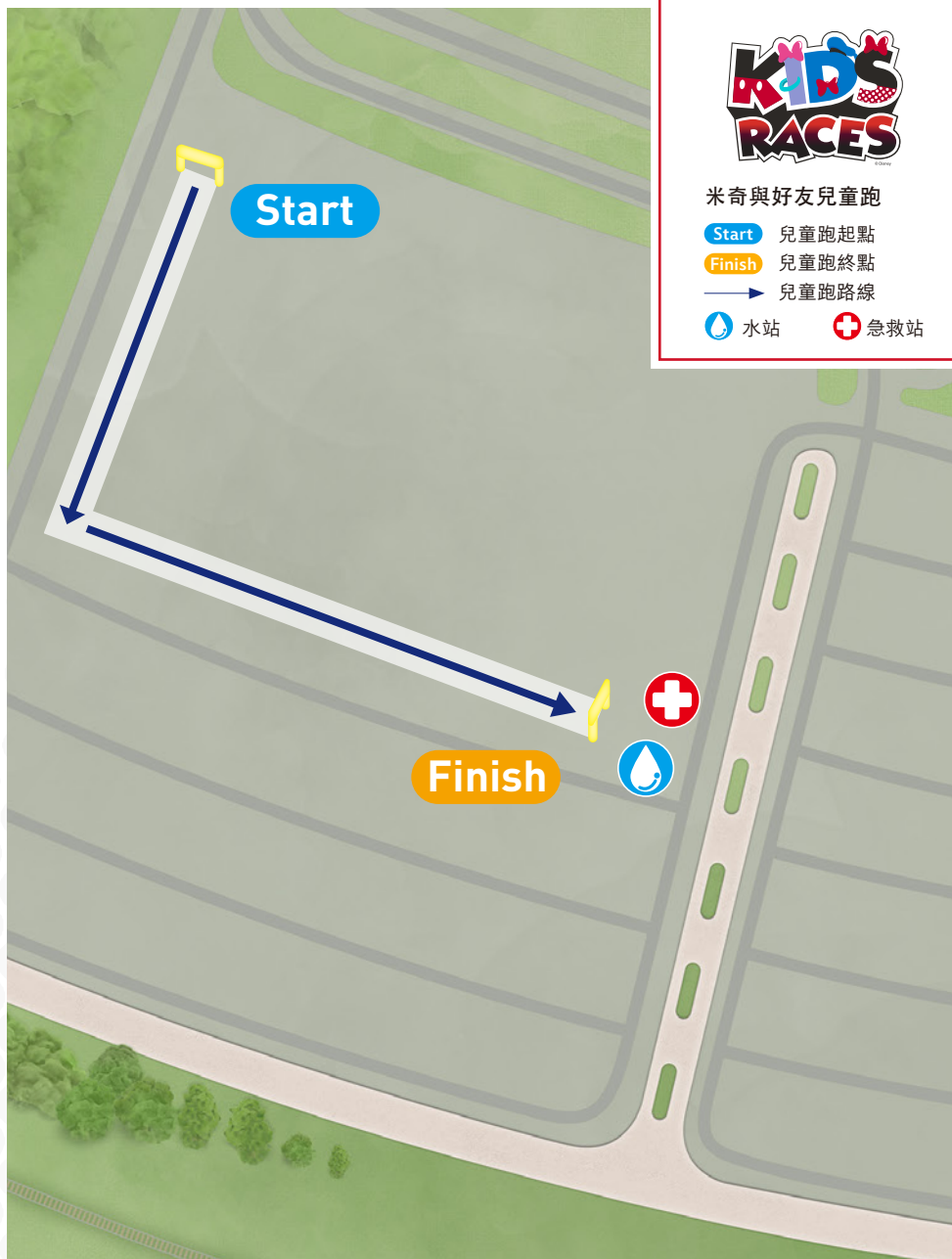
 急救站



各賽事路線圖



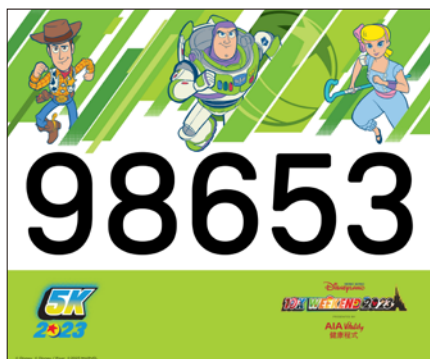
各賽事路線圖



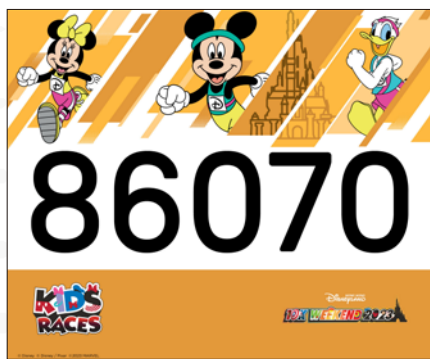
比賽時間 3月18日 (星期六)



彼思好友5公里跑



Duffy與好友3公里跑



米奇與好友兒童跑

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
		第一組	第二組	
起步時間*	7:00	7:30	8:20	09:30 - 10:30 / 10:45 - 11:45
建議到達 香港迪士尼樂園時間	6:00	6:30	7:20	按所屬時段 提前30分鐘到達
行李寄存時間*	6:00 - 6:45	6:30 - 7:15	7:20 - 8:05	9:00 - 11:30
截止起步時間	7:15	7:45	8:35	10:30 / 11:45
比賽時限	1.5 小時	1 小時	1 小時	不設時限
行李寄存處關閉時間	9:00	9:00	9:50	12:15

* 有關會場中心及安排 — 詳細資料請參閱第9頁

* 有關行李安排 — 詳細資料請參閱第18頁

* 「米奇與好友兒童跑」將以活動手帶分為兩個時段，包括上午9時30分至上午10時30分；及上午10時45分至上午11時45分

比賽時間 3月19日 (星期日)



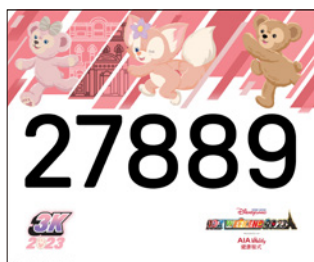
Marvel 超級英雄 10 公里跑
(比賽組)



Marvel 超級英雄 10 公里跑
(歡樂組)



香港迪士尼樂園領袖3公里跑



Duffy 與好友 3 公里跑



米奇與好友兒童跑

賽事	Marvel 超級英雄 10 公里跑		3公里輪椅賽	香港迪士尼樂園領袖3公里跑	Duffy 與好友 3 公里跑	米奇與好友兒童跑
	比賽組	歡樂組				
起步時間*	6:15	7:15	7:45	8:00	8:15	09:30 – 10:30 / 10:45 – 11:45
建議到達 香港迪士尼樂園時間	5:15	6:15	6:45	7:30	7:15	按所屬時段 提前30分鐘 到達
行李寄存時間*	5:15 – 6:00	6:15 – 7:00	6:45 – 7:30	N/A	7:15 – 8:00	9:00 – 11:30
截止起步時間	6:30	7:30	7:45	8:00	8:30	10:30 / 11:45
比賽時限	2 小時		1 小時	1 小時	1 小時	不設時限
行李寄存處關閉時間	9:00	9:45	9:15	N/A	10:00	12:15

* 有關會場中心及安排 — 詳細資料請參閱第9頁

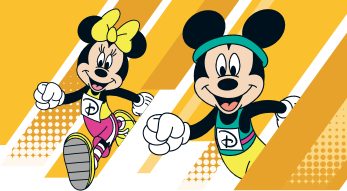
* 有關行李安排 — 詳細資料請參閱第18頁

* 「米奇與好友兒童跑」將以活動手帶分為兩個時段，包括上午9時30分至上午10時30分；及上午10時45分至上午11時45分



- | | | |
|----------------------|------------|------------------------------------|
| 1. 保安檢查 | 11. 休息區 | 22. 流動洗手間 |
| 2. 各賽事起步線
(除兒童跑外) | 12. 商品部 | 23. a. 兒童跑獎牌領取處
b. 水站
c. 急救站 |
| 3. 各賽事終點線
(除兒童跑外) | 13. 小食亭 | 24. 詢問處 |
| 4. 急救站 | 14. 男更衣室 | 25. 場地指南 |
| 5. 指揮中心 | 15. 女更衣室 | |
| 6. 拍照區 | 16. 行李寄存 | |
| 7. 主舞台 | 17. 流動洗手間 | |
| 8. 活動資訊板 | 18. 兒童跑等候區 | |
| 9. 獎牌領取處 | 19. 兒童跑起步線 | |
| 10. 水站 | 20. 兒童跑終點線 | |
| | 21. 兒童遊樂區 | |

■ 賽道範圍 (只限跑手進入)
■ 兒童跑賽道範圍



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

活動詳情

開放時間：	上午 9 時正至正午 12 時 (截止入場時間：上午 11 時 30 分)
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*：	彈跳樂園、小小馳車天地、創意天地及更多設施

每位成功報名參加「米奇與好友兒童跑」的小健兒可以獲得一條活動手帶，必須佩戴手帶方可進入兒童遊樂區。



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，或我們認為情況所需，我們有權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。
- 我們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，或我們認為情況所需。
- 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。

日跑參賽者比賽日流程



 <p>1 進食早餐</p>	 <p>2 留意身體狀況、空氣質素、 天氣情況及檢查需要攜帶之物品</p>	 <p>3 前往香港迪士尼樂園 (香港迪士尼樂園 旅遊巴士停車場)</p>	 <p>4 輪候保安檢查 (預計輪候時間為最少20分鐘)</p>
 <p>8 按指定時間及起點起步</p>	 <p>7 前往起步區等候 並留意現場大會之公告</p>	 <p>6 任何時候(除跑步或飲食外) 必須配戴口罩</p>	 <p>5 輪候寄存行李 (建議於比賽時間30分鐘前完成)</p>
 <p>9 留意各檢查點位置及時限</p>	 <p>10 沿途補充水份</p>	 <p>11 衝線</p>	 <p>12 領取飲品</p>
 <p>16 賽後復原</p>	 <p>15 網上查閱個人成績 及下載電子證書</p>	 <p>14 進行伸展運動及補充營養</p>	 <p>13 領回行李</p>

參賽者必須配合政府及衛生部門的最新指引，任何時候(除跑步或飲食外)必須配戴口罩。

- 大會建議參賽者於起步時間前2至3小時進食早餐。
- 請參閱第14-15頁之比賽日出發前注意事項及物品清單。
- 請參閱第17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至45分鐘並於起步時間前15分鐘關閉。
- 請參閱第9頁之會場中心及安排。
- 請參閱本手冊以了解各水站、救護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。
- 上載你的比賽相片於社交網站與朋友分享。
- 請參閱第23頁之比賽後的恢復方法。

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 2023 - 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。請不用寄回填妥的問卷，但希望大家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？
		你曾否確診高血壓？
		你曾否確診高膽固醇？
		你是否/曾否有長期吸煙的習慣？
		你是否有直系親屬曾確診有高血壓、血管鈣化、心絞痛、糖尿病或中風？
		你曾否確診糖尿病？
		你現時是否因高血壓、心臟或呼吸系統問題而正服食或使用藥物？

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：胸口痛、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，或感染新型冠狀病毒或出現任何新型冠狀病毒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

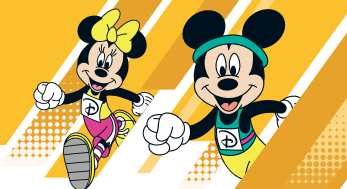


在比賽期間服用藥物



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 <https://www.hongkongdisneyland.com/zh-hk/10k-weekend-2023/> 發放有關突發情況的最新資訊，敬請留意。

天氣情況

參加者出發前請瀏覽香港天文台網頁 www.hko.gov.hk 以了解比賽日天氣情況。

惡劣天氣之活動安排

若賽事當天上午 3 時正，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。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 <https://www.hongkongdisneyland.com/zh-hk/10k-weekend-2023/> 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，所有參賽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：

- 參賽者可利用大會提供之4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。
- 參賽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帶，否則大會將無法提供參賽者之比賽時間。
- 號碼布及計時晶片不得轉讓他人。
- 若參賽者參賽日期/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賽者之家屬或親友，請用防水筆於號碼布背面填寫有關個人資料(參賽者姓名、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7-8頁。

如參賽者未能佩帶其有效號碼布連計時晶片，大會將有權取消其參賽資格。

參賽者衣著及注意事項

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。



陪同小朋友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，以便給小朋友補充體力。

賽前練習 — 如時間許可，賽前最好能帶孩子每日輕鬆練習 20 至 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，有助訓練孩子的集中力。盡量不要給孩子太大壓力，讓他們感覺比賽的樂趣。在旁鼓勵孩子，分擔他們的情緒，如孩子蹲在地上不願走，可遞上清水，給孩子打打氣，可助孩子忘卻疲勞，同享親子樂。

比賽日賽前準備 — 比賽前要讓小朋友做些熱身練習，亦需給小朋友喝點水，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。如果是給小朋友使用，應盡量選擇較低濃度避蚊胺的昆蟲驅避劑（上限 10%）。用於小朋友時，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，應該塗在小朋友的衣服上。小朋友回到室內，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 — 讓小朋友休息以恢復體力，喝點水和香蕉，換上乾爽的衣服。當晚回家後宜早點上床休息。



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，請瀏覽港鐵網頁。

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 www.hongkongdisneyland.com (計劃行程及幫助 > 交通指南)。

開放時間

日期	時間
3月18日	上午5時正起
3月19日	上午4時15分起

特別巴士服務

(只限於3月18日的「彼思好友5公里跑」及的3月19日「Marvel 超級英雄10公里跑」)

接載地點	3月18日	3月19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 — 公共交通交匯處近將軍澳港鐵站	5:15 a.m.	4:30 a.m.	5:15 a.m.
大埔 — 安慈路近翠屏花園	5:25 a.m.	4:40 a.m.	5:25 a.m.
屯門 — 屯門西鐵站巴士總站(室內)	5:30 a.m.	4:45 a.m.	5:30 a.m.
沙田 — 白鶴汀街近新城市廣場戲院	5:30 a.m.	4:45 a.m.	5:30 a.m.
灣仔 — 告士打道近六國酒店	5:30 a.m.	4:45 a.m.	5:30 a.m.
觀塘 — 觀塘道近創紀之城1期	5:30 a.m.	4:45 a.m.	5:30 a.m.
旺角 — 洗衣街 62 號近前中旅社	5:35 a.m.	4:50 a.m.	5:35 a.m.
荃灣 — 荃灣港鐵站(西樓角路)	5:35 a.m.	4:50 a.m.	5:35 a.m.
預計到達會場中心時間	6:00 a.m.	5:15 a.m.	6:00 a.m.

- * 只供已預先購買車票的人士乘搭，登車時必須出示車票。
- * 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，可瀏覽活動網址 www.hongkongdisneyland.com/10k-weekend-2023/

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3月18日(星期六)早上5時45分起及3月19日(星期日)早上5時開始服務。

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. 大會有權拒絕任何手提包、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大會提供之指定行李袋內，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**由大會提供之指定行李袋，以作識別。**大會不會於比賽當天派發或補發行李袋。**參賽者可於香港迪士尼樂園的行李寄存服務（此為收費項目）寄存其他物品。行李寄存設於迎樂路（近港鐵迪士尼站）。收費及行李寄存詳情：www.hongkongdisneyland.com（計劃行程及幫助 > 樂園便利服務 > 行李寄存服務及寄存櫃）
3. 請勿在比賽日之前預先把行李袋上之封條封妥。
4. 由於比賽當天將會有大量參賽者輪候寄存行李，為免影響參賽者準時起跑，請根據第 7-8 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賽者的行李。
6. 請在行李寄存前**確認**所有放在大會指定的行李袋內之個人物品已經儲存妥當，並把行李袋上之封條密封，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。**敬請留意，當行李袋上之封條一經封妥，便難於再次開啓或重新密封。**
7. **請勿**存放貴重物品，如有遺失或損壞，大會概不負責。

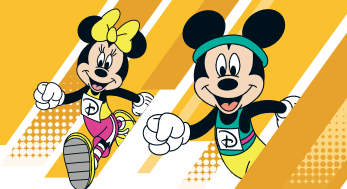


注意：請勿在比賽日之前預先把行李袋上之封條封妥

有關保安檢查及行李寄存處位置 — 詳細資料請參閱第9頁 — 會場中心及安排。

領取行李安排

1. 參加者完成比賽後需**憑號碼布認領行李**。
2. 參加者必須於當日下午 12 時 15 分前領回行李。
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！

健康與安全資訊

參加者須依循由政府及大會施加之最新要求及限制。活動期間，除在獲豁免的情況下，其餘時間均須全程配戴口罩。

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、行李袋、行李牌、廢紙、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

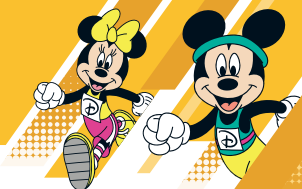
演藝人員將在回收站提供協助及推廣乾淨回收，例如：將享用完畢的飲品放入回收箱。

齊齊做個環保跑手！

安全小貼士

- 會場中心開放時間為 3 月 18 日（星期六）早上 6:00 至下午 12:15 及 3 月 19 日（星期日）早上 5:15 至下午 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 17 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
- ▶ 附有輪軸的康樂裝置，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、其他參加者、樂園或其關聯設施運作的行為
 - ▶ 任何形式的輪運行動物體/ 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）。



- 輪椅參賽者注意事項
 - ▶ 所有輪椅參賽者必須戴上頭盔進行賽事。於賽事期間，輪椅參賽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賽者安全。
- 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；
 - ▶ 輪椅參賽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
 - ▶ 輪椅參賽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）。收費及行李寄存詳情：<https://www.hongkongdisneyland.com>（計劃行程及幫助 > 樂園便利服務 > 行李寄存服務及寄存櫃）
 - ▶ 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 公里跑參賽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賽者正確的方向，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 3-6 頁 — 各賽事路線圖。

水站及救護站

賽事起點、終點、10 公里、5 公里及 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 3-6 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 9 頁 — 會場中心及安排。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

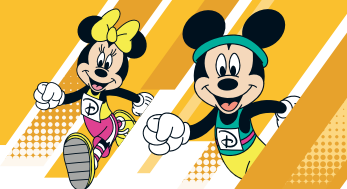
每項賽事（10 公里、5 公里及 3 公里）的起點均設於香港迪士尼樂園旅遊巴士停車場。大會會在不同的檢查點設有時間限制，如參賽者未能於沿途指定截止比賽時間到達指定檢查點，參賽者必須遵照大會工作人員之指示，返回終點或離開指定範圍。各項比賽時限請參閱第 7-8 頁 — 比賽時間。由於參賽人數眾多，為顧及參賽者安全，請在比賽 15 分鐘開始前在正確的起跑區等候。另外參賽者抵達終點後請勿停留，以免造成堵塞。安全最重要！為確保賽事順利進行，只有參賽者才可進入起跑區和賽道。

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。而已購買「親友同行」打氣票的持票人，可於營運時間內再次進入樂園。如果「親友同行」打氣票的持票人計劃離開並再次進入樂園，則必須出示門票、手印、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 www.hongkongdisneyland.com（樂園規則）。

大會在樂園設有打氣區，供持有「親友同行」打氣票的持票人，以及「奇妙處處通」白金卡及金卡會員為參加者打氣。請參閱第 24-25 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 公里跑的 12 歲以下的參加者，必須時刻有一位成年人參加者陪同。每位成年人參加者最多只可陪同不多於 2 位 12 歲以下的小朋友參賽。當然還有我們一班活力無限小朋友跑手同家長或監護人將會參加米奇與好友兒童跑。家長或監護人更可陪同子女一起參加，要留意每位小朋友最多只能由一位家長或監護人陪同。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証書，作為鼓勵。





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 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活動資訊板。而所有賽事參加者可於當日賽事完畢後下午 3 時開始可以瀏覽相關連結 [3 月 18 日賽事](#) / [3 月 19 日賽事](#) 查閱個人成績及時間。參加者亦可於 2023 年 3 月 20 日上午 9 時開始至 2023 年 5 月 31 日瀏覽上述連結下載證書。

上訴 (只限 10 公里比賽組適用)

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。

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 3 月 19 日上午 9:30 舉行，優勝者需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

賽事組別：• 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」
主題套房住宿一晚及；
SKECHERS HK\$1,000購物禮券一張及
SKECHERS鞋券一張



亞軍

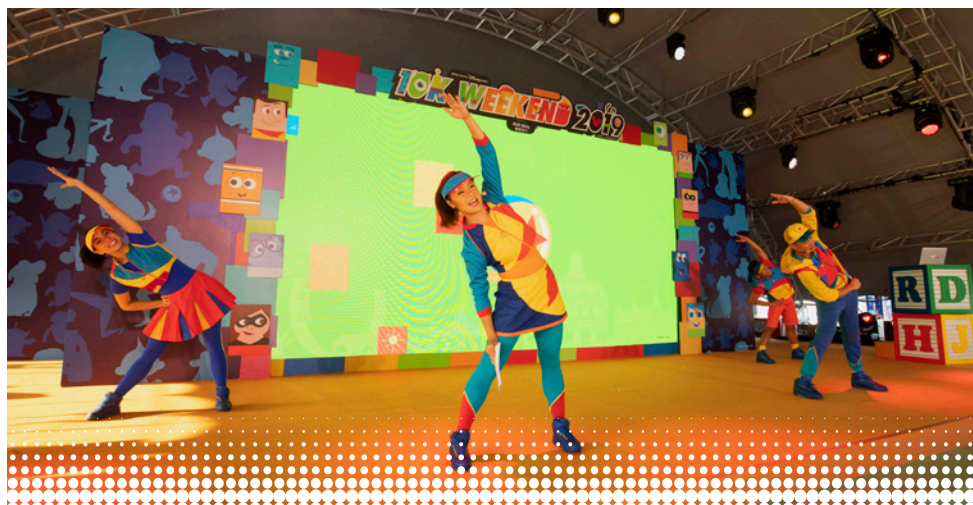
香港迪士尼樂園酒店翠樂庭餐廳
自助午餐 (2位) 及；
SKECHERS HK\$1,000購物禮券一張



季軍

香港迪士尼樂園酒店華特餐廳
半自助午餐 (2位) 及；
SKECHERS HK\$500購物禮券一張

* 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。



比賽日樂園營運時間

日期	開放時間
3月18日(星期六)	上午10時30分至晚上9時正
3月19日(星期日)	上午10時30分至晚上9時正

更多樂園資訊，請瀏覽www.hongkongdisneyland.com (樂園門票 > 樂園時間表)。

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。

恢復性鍛練 — 比賽後隔天可進行約 20 至 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。參賽者亦可以選擇進行低強度的交替訓練。



攻略 1 — 選定最佳打氣位置

由於 3 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。

1. **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「親友同行」打氣票的持票人，或「奇妙處處通」有效白金卡及金卡會員。
2. **香港迪士尼樂園正門米奇噴水池附近** — 觀眾可於香港迪士尼樂園正門米奇噴水池附近為跑手進入迪士尼樂園打氣歡呼。
3. **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 #HKDL10KWeekend2023 #HKDisneyland

「親友同行」打氣票持票人須知

- 「親友同行」打氣票持票人可於樂園內指定打氣區近距離觀賞「香港迪士尼樂園 10K Weekend 2023 – AIA Vitality 健康程式全力支持」並為跑手打氣，及感受賽事的熱鬧氣氛。
- 進入樂園的賓客均受樂園規則的約束，有關樂園規則載於香港迪士尼樂園網頁 — www.hongkongdisneyland.com
- 打氣門票適用於 2023 年 3 月 18 日至 2023 年 3 月 19 日期間進入樂園一次。未有於有效期內使用之打氣門票將作廢而毋須退換、退款或賠償。
- 所有賓客須在進入樂園前以持有有效的門票或會員卡進行入園預約。每一種類之門票或會員卡之預約均受配額限制。如個別名額已滿，將不再接受預約。
- 請出示你的「親友同行」打氣票進入樂園。若同一天內再次進入樂園，則必須出示門票、手印、為其拍攝之照片及 / 或本公司可能不時規定之身份證明。
- 日跑「親友同行」打氣門票的持票人可以在 3 月 18 日早上 7 時或 3 月 19 日早上 6 時 45 分進入樂園，在樂園內的打氣區為跑手打氣。而非持有「親友同行」打氣票的賓客則可在樂園外為參加者打氣。
- 「親友同行」打氣票門票及其他有權利均不可轉讓、退換、退款及撤回，門票一經修改即作廢。
- 門票只供同一位賓客於有效期內使用，並不適用於須額外收費的特別節目。
 - ▶ 「親友同行」打氣票持票人須出示打氣區手帶及其門票方可進入樂園內之指定打氣區。
 - ▶ 打氣區手帶可於賽事當日於樂園正門開口換領。
 - ▶ 打氣區手帶將不設替換或補領。未能於樂園入口出示打氣區手帶及「親友同行」打氣票將不能進入香港迪士尼樂園內之打氣區。
 - ▶ 打氣區手帶不可轉售、轉讓、交換、退款或兌換成現金或其他物品。



- ▶ 賓客（持票人）可在使用日跑「親友同行」打氣門票當日，到訪樂園內的「奇妙處處通」會員服務中心支付票價差額將日跑「親友同行」打氣門票升級至「奇妙處處通」。差額之釐定視乎優惠門票及「奇妙處處通」之種類。獲升級的「奇妙處處通」有效期為一年，由打氣門票使用日起計算。打氣門票在使用日過後，將不可升級至「奇妙處處通」。是項升級選擇將受「奇妙處處通」之有關條款及細則所約束。

「親友同行」打氣票持票人

所有「親友同行」打氣票持票人均須佩戴打氣區手帶並出示其門票以進入香港迪士尼樂園內及園內之指定打氣區觀賽。

「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3月18日早上7時至9時或3月19日早上6時45分至9時期間出示有效「奇妙處處通」會員卡，直接進入樂園，在樂園內的打氣區為日跑賽事的跑手打氣。「奇妙處處通」白金卡及金卡會員須於樂園正門閘口換領打氣區手帶進入樂園。

「親友同行」打氣區

日期	時間	打氣區地點
3月18日	早上7時至早上9時	小鎮大街打氣區
3月19日	早上6時45分至早上9時	



條款及細則



於 2023 年 3 月 18 日至 19 日於香港迪士尼樂園度假區舉行的「香港迪士尼樂園 10K Weekend 2023 - 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（「HKITP」）及香港田徑總會有限公司聯合主辦（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（10 公里跑比賽組分為男子青年組（16-19 歲）、女子青年組（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；
 - 「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，每一位填寫及遞交活動網上申請（包括為自己或代 18 歲以下遞交活動網上申請）之人士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、在參與活動過程中、往返活動場地途中所發生、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 公里跑參加者必須於年滿 3 歲或以上；及兒童跑參加者必須於年滿 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、未完成付款，或不合乎任何參賽資格等，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。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。
如活動因為 2019 冠狀病毒病而未能如期舉行，大會可依其酌情權延期、更改活動形式或取消活動。只限活動因新型冠狀病毒病取消，參加者可選擇以下其中一個補償方案：(i) 收取一份補償包及保留跑手包；或 (ii) 可退回所有未使用之購買商品及跑手包以申請全數退款。大會將於適當時候提供有關退款詳情。
 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。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/ 她的跑手包中提供的大會號碼布。
 8. **防疫措施** — 參加者須依循由政府及大會施加之最新要求及限制（詳情，請參閱最新健康與安全資訊 (<https://www.hongkongdisneyland.com/zh-hk/guest-services/health-and-safety/>) 及出發前重要提示（將附於領取跑手包之電郵通知）。特別是以下之要求：
 - (i) 在活動前，每位參賽者須自費進行政府要求之新冠病毒病驗測（如核酸檢測）；
 - (ii) 當到訪度假區時，除獲豁免人士外，每位參加者（5 歲或以上）在進入指定處所包括樂園及在餐廳堂食前，須使用「安心出行」流動應用程式並符合「疫苗通行證」之要求。持有「紅碼」之參加者不得進入上述之指定處所。
 - (iii) 在活動期間，每位參加者必須時刻依循以下之要求：
 - ▶ 佩戴口罩（法例豁免除外）；
 - ▶ 羣組聚集；及
 - ▶ 社交距離。

條款及細則



9. **規則** — 參加者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、健康及安全資訊及出發前重要提示（將附於領取跑手包之電郵通知），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。
10. **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的體能負荷。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。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；及他/她沒有感染新型冠状病毒病及出現任何新型冠状病毒病或其他傳染病之症狀。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：
- 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；
 - 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/她沒有感染新型冠状病毒病及出現任何新型冠状病毒病或其他傳染病之症狀；及
 - 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及賽事而發生或與之有關的責任。
11. **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。大會保留權利拒絕選到的參加者參與活動。
12. **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。
13. **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。
14. **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。
15. **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，請向香港田徑總會查詢。
16. **獎項及證書** — 只有 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。大會將頒發電子證書及完成者獎牌予所有在大會時間的賽事及場次合乎資格之參加者。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。）	—

(✓ - 適用於參加者之項目)



17. 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
活動取消最後時限	活動當天早上3時正				
活動安排	<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>				

18. **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。香港國際主題樂園有限公司（“樂園公司”）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。
19. **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。
20. **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負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，有關負責表格、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負責表格、文件、協議或承諾，將會被取消其參加者資格，而大會將對此參加者或任何其他人士不再負有任何責任。
21. **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。
22. **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。
23. **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。
24. **語言** — 本條款及細則以英文及中文編寫，若英文本與中文本之間如有任何歧義，則以英文本為準。

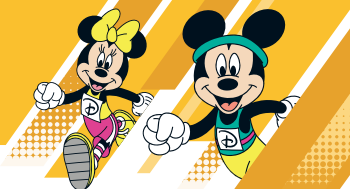
參加者免責聲明及賠償保證



(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/或香港田徑總會有限公司(下稱「大會」)批准本人參與於2023年3月18日至19日於香港迪士尼樂園度假區舉行的「香港迪士尼樂園10K Weekend 2023—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、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式,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6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. 鑒於大會批准參加者參與活動,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、國際田徑聯會及大會比賽規則,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需要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。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關聯的活動(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。選取「收取香港迪士尼樂園資訊」表格及提交此網上申請,本人確認已閱讀並明白及同意大會可以活動網上申請附上的個人資料收集聲明所述方式使用個人資料作直接促銷用途。
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。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。



全力支持

AIA Vitality 健康程式

合辦伙伴



香港田徑總會
Hong Kong Association of Athletics Affiliates

官方服飾及鞋履贊助



官方攝影及影像產品



官方補水飲品





AIA × *Siobhán Haughey*

GOING BEYOND WITH YOU

AIA has always gone beyond the norm of insurance and is devoted to making a positive impact on the community.

While meeting our customers' protection needs, we promise to go side by side with all, helping them and together to live Healthier, Longer, Better Lives.



HEALTHIER, LONGER,
BETTER LIVES

Contact your financial planner

AIA Customer Hotline 2232 8888 | aia.com.hk

    AIA Hong Kong and Macau   [AIA_HK_MACAU](https://www.aia.com.hk/whatsapp) 

SKECHERS GORUN PULSE™

ELEVATE YOUR RUN

AIR COOLED
FOAM INSOLE

M-STRIKE™

GOOD YEAR
PERFORMANCE RUBBER

ULTRA FLIGHT

Ortholite™

Skechers GORUN Pulse™ and M-Strike™ are trademarks of The Skechers Group, Inc. and other names by Skechers USA, Inc. ©2022 Skechers USA, Inc. All rights reserved.



[skechershongkong](https://www.facebook.com/skechershongkong)

[skechershk](https://www.instagram.com/skechershk)

www.skechers.com.hk

FUJIFILM
Value from Innovation



Go beyond
the frame

More
Details



The New
instax SQUARE Link
Smartphone Printer

- Create something fascinating with AR doodles, text and more
- Share prints with friends from your smartphone with INSTAX Connect

don't just take, give.

Simulated image. develops in approx. 90 sec. ©2022 FUJIFILM Corporation