

「乐施毅行者 2017」电子版通讯

电子版通讯目录

1. [「精英队伍」出发时间提早至 08:00](#)
2. [三号检查站停车场将于活动期间封闭](#)
3. [终点穿梭巴士上落点新安排](#)
4. [新增「罚时检查点」\(近 M099\)](#)
5. [简介会资料](#)

「精英队伍」出发时间提早至 08:00

新队伍类别：「精英队伍」

本年开将「乐施超级毅行者」及「24 小时队伍」合并为「精英队伍」。

乐施超级毅行者证书：如全队于 18 小时内完成全程，不论出发时间，均可获发此证书及排名。

「精英队伍」于活动日上午 08:00 出发

历年乐施毅行者活动为确保参加者安全，活动日起步实施封路措施，却对附近居民带来不便，有鉴于此，大会本年将精英队伍的出发时间，提前半小时，早上 08:00 于北潭涌起步，同时，登记时间改为 07:00-07:45，活动当日将不能在登记大堂领取号码布及更换队员，参加者请记紧当日预留时间提早到达起点。

所有精英队伍必须于 11 月 13 日至 14 日，到大会北角办事处，预先领取号码布及资料包，以及更换队员(每名新队员港币 200 元)。

队伍类别	队号	登记时间	出发时间 (11 月 17 日)	在登记大堂领取 号码布或更换队员
精英队伍	8001 - 8180	07:00 - 07:45	08:00	✘
特别队伍	0001 - 0300	08:00 - 09:00	09:30	✓
a) 特别队伍 b) 特定筹款额队伍 c) 赞助或协助机构队伍	0301 - 0580	09:30 - 10:30	11:00	✓
公开队伍	0581 - 0850	11:00 - 12:00	12:30	✓
	0851 - 1120	12:30 - 13:30	14:00	✓

地址：香港北角马宝道 28 号华汇中心 9 楼 (北角地铁站 A4 出口)

三号检查站(企岭下)停车场将于活动期间封闭

由于每年活动期间，此站一带的交通非常拥挤，马路两旁经常泊满等候参加者的车辆，路面时常出现人车争路的情况，险象环生。因此，大会强烈呼吁支援队伍不要驾车前往此站。此外，今年三号检查站附近的[水浪窝停车场](#)将会封闭，由星期五早上 08:00 至星期六早上 06:00，车辆只准在此处上落客或卸货。同时，所有车辆严禁在三号检查站段西沙路内停留或等候。



三号检查站 - 企岭下活动期间相片

水浪窝停车场封闭时间：11月17日早上 08:00 - 11月18日早上 06:00

终点穿梭巴士上落点新安排

旧有元朗港铁站上落点有地盘工程，因此，今年的上落点将移至[元朗形点 I 地面交通交汇处](#) (港铁元朗站 K 出口)，班次维持 15 分钟一班，由 11 月 18 日早上 07:30 - 11 月 19 日下午 13:00 行驶至终点 - 保良局赛马会大棠渡假村。



形点 I 商場平面图



新增「罚时检查点」(近标距柱 M099)



为确保安全及公平起见，大会严禁参加者采用捷径。大会将设立罚时检查点于近 M099 (吊草岩近观坪路位置)。如果四位队员中任何一位被录得时间纪录，整个队伍的总时间将会被加上 120 分钟。

简介会资料

乐施毅行者简介会已于 8 月 12 日顺利完成，超过 300 个参加者出席。当日大会邀请 5 位讲者，与参加者讲解活动细节及小贴士，所有简报均可在大会网站下载。

- ◆ [活动当日详情及安全守则](#) (乐施会筹募经理 (活动) — 黄玉闲)
- ◆ [过度疲劳、水泡及抽筋等症状处理方法](#) (伊利沙伯医院急症部门副顾问医生 — 胡永祥)
- ◆ [毅行经验与贴士分享、活动当日环保措施](#) (资深毅行者、绿惜地球社区协作总监 — 郑茹蕙)
- ◆ [常见足病及运动前后的足部护理](#) (足病诊疗师协会秘书长 — 周李慧莹)
- ◆ [行山伤患处理窍门及日常训练](#) (物理治疗师 — 熊国佳)