



參考時間表

由起點到各檢查站預計所需時間

一號檢查站	2 小時 20 分	3 小時	3 小時 15 分	3 小時 30 分	4 小時	4 小時	5 小時
二號檢查站	3 小時 35 分	4 小時 35 分	5 小時	5 小時 45 分	6 小時 30 分	7 小時	8 小時 25 分
三號檢查站	5 小時 15 分	6 小時 55 分	7 小時 45 分	9 小時	10 小時	11 小時	12 小時 55 分
四號檢查站	7 小時 20 分	9 小時 30 分	11 小時 15 分	13 小時 30 分	15 小時	17 小時	19 小時 10 分
五號檢查站	8 小時 50 分	11 小時 5 分	13 小時 35 分	15 小時 50 分	17 小時 50 分	20 小時 15 分	22 小時 50 分
六號檢查站	9 小時 45 分	12 小時 5 分	14 小時 15 分	17 小時 10 分	19 小時 10 分	21 小時 35 分	24 小時
七號檢查站	11 小時 25 分	14 小時 15 分	17 小時 10 分	21 小時 5 分	24 小時	26 小時 55 分	30 小時
八號檢查站	12 小時 40 分	16 小時 15 分	19 小時 50 分	24 小時	27 小時 25 分	31 小時 20 分	35 小時
九號檢查站	13 小時 40 分	17 小時 50 分	22 小時	26 小時 25 分	30 小時 50 分	35 小時 15 分	39 小時 30 分

完成全程預計所需時間

終點	15 小時	20 小時	25 小時	30 小時	35 小時	40 小時	45 小時
----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

此時間表僅供參考，各參加隊伍應按照隊員的體能以及預計在每個檢查站逗留的時間，設定自己的時間表。活動期間歡迎登入大會網上追蹤系統，得悉隊伍最近到達的檢查站。





VAUDE

The Spirit of Mountain Sports

FROM GERMANY

ALL APPAREL

0% PFC

·

100% LOVE

OF NATURE

**2019.大會
指定裝備**





建議裝備清單

富經驗的樂施毅行者建議參加者攜帶以下用品：

必需品

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 身份證 / 護照 | <input type="checkbox"/> 可循環再用水樽 / 水杯 / 器皿 / 餐具 |
| <input type="checkbox"/> 現金 (適量) / 八達通 | <input type="checkbox"/> 電量充足的手提電話 |
| <input type="checkbox"/> 足夠清水 | <input type="checkbox"/> 後備電話電池 / 流動充電器 |
| <input type="checkbox"/> 高熱量食物 (葡萄糖餅、朱古力) | <input type="checkbox"/> 蚊怕水 |
| <input type="checkbox"/> 汗巾 | <input type="checkbox"/> 紙巾 |
| <input type="checkbox"/> 登山手杖 | <input type="checkbox"/> 哨子 (求救用) |
| <input type="checkbox"/> 替換衣物 | <input type="checkbox"/> 止痛及止瀉藥片 |
| <input type="checkbox"/> 替換襪子 | <input type="checkbox"/> 藥用膠布及傷口護理膏 |
| <input type="checkbox"/> 鞋墊 | <input type="checkbox"/> 急救用品 |
| <input type="checkbox"/> 水泡膠布 | <input type="checkbox"/> 指南針 |
| <input type="checkbox"/> 風褸 / 雨具 | <input type="checkbox"/> 標有路線及檢查站位置的地圖 |

烈日下

- 透氣太陽帽 / 太陽傘
- 太陽眼鏡
- 防曬霜
- 防曬潤唇膏
- 扇

晚上

- 保暖衣物
- 電筒 / 頭燈
- 後備燈泡及電池
- 收音機
- 潤膚露

支援隊伍

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食物、飲料及可循環再用的食具 | <input type="checkbox"/> 照明燈 |
| <input type="checkbox"/> 紓緩肌肉疲勞的按摩藥物 | <input type="checkbox"/> 電量充足的手提電話 |
| <input type="checkbox"/> 隊員的替換衣物 | <input type="checkbox"/> 電池 |
| <input type="checkbox"/> 隊員的替換運動鞋 | <input type="checkbox"/> 急救用品 |
| <input type="checkbox"/> 防曬霜 | <input type="checkbox"/> 垃圾袋 |
| <input type="checkbox"/> 毛氈、太空氈或睡袋 | <input type="checkbox"/> 樂施毅行者手冊 |
| <input type="checkbox"/> 防蚊用品 | |

Watsons water

堅持·突破

GO GREEN
由我做先



滴滴賞
屈臣氏飲料





飲食補給

以下飲食物資將會放置於起點、終點及各檢查站作補給之用（物資安排可能會視乎情況而作出變動，最終安排將於 11 月連同「重要備忘」信件一併寄予各隊隊長）。

物資數量有限，供應完畢即止。

位置	水 (桶裝)	熱飲 / 麥片#	熱湯	麵包	中湯及 燒賣*	杯麵	水果	烏冬 及 飯團*	800 毫升 支裝水	TRI-60 BAR 及能量 啫喱 / 能量飲品*	寶礦力 (桶裝)
起點	●									每隊 8 包 能量食品 及 4 包啫喱	
一號檢查站									●		
二號檢查站	●	●	●	●			●				●
三號檢查站	●	●	●	●							
四號檢查站	●	●	●	●	●						
五號檢查站	●	●	●	●			●				
六號檢查站	●	●	●	●				●		能量飲品	
七號檢查站	●	●	●	●		●					
八號檢查站	●	●	●	●			●				
九號檢查站	●	●	●	●							
終點	●	●	●	●							

* 限時供應，數量有限，派完即止

熱飲或麥片：其中一種



水站

大會將在以下地點設置水站，為參加者補給飲用水及能量飲料：

水站地點	詳細位置	開放時間
萬宜水庫壩尾	標距柱 M018 附近，位於起點與一號檢查站之間	11 月 15 日上午 9 時至晚上 8 時
針山腳下迴旋處前	標距柱 M130 附近，位於 6 號與 7 號檢查站之間	11 月 15 日下午 3 時至 11 月 17 日凌晨 1 時



保護環境 愛惜大自然

樂施毅行者舉行期間，將有超過一萬名參加者、支援隊伍及義工使用麥理浩徑及其他接續路段。為保護環境，建議所有人士遵守以下指引，實踐低碳生活：

切勿隨地拋棄垃圾，並將垃圾帶回市區；盡量減少製造廢物，減輕地球的負擔。

- 水是地球寶貴的資源，請珍惜使用，請勿使用檢查站所提供的飲用水沖洗身體或頭髮。
- 避免飲用塑膠樽裝水，應選用不含雙酚 A 塑膠或不鏽鋼物料的水樽盛水，這些物料對人體無害而且較為耐用。
- 參加者積極備戰時都會添置運動裝備，購買時請優先選擇以循環再造物料製造的產品。不少戶外運動品牌在設計及製造產品的過程中加入了環保元素，購買前可以向售貨員查詢詳情。
- 堅果、穀類和豆類製品都是一些優質的低碳食品，不但可以補充額外能量和胺基酸，其植物蛋白也十分適合人體吸收及消化，參加者不妨選用。
- 請盡量乘搭公共交通工具到達起點及各支援點，既省錢又可減低碳排放。

特別鳴謝：資料由 SGS 提供





綠色毅行 及 GREEN⁴ TRAILWALKER

「樂施毅行者」活動期間，所製造的垃圾量絕對不容忽視。既然大家都是愛好野外活動之人，相信你會都願意一起實踐減廢行動。

減廢小貼士

- 好好計劃你的毅行旅程及支援物資，避免在活動期間產生垃圾
- 減少使用即棄物品

- 如需享用大會補給，記得自備水杯 / 水樽 / 餐具
 - 為減輕環境污染，起點、終點及所有檢查站均不會派發紙杯或即棄式器皿，大會強烈建議各參加者於活動時沿途帶備水樽 / 器皿享用大會所提供的飲品。
 - 大會將在起點、終點及所有檢查站提供飲用水以供參加者斟飲，請自備水樽 / 器皿盛水。
- 支持大會的回收措施，避免將有用資源棄置於堆填區
 - 每個檢查站均設置回收站，回收大家的膠樽及鋁罐，部分更會有環保大使指導大家清潔回收。記得飲清才回收，亦不要將垃圾放進回收設施啊！
- 不隨處丟棄垃圾，自己垃圾自己帶走
 - 參加隊伍領取大會提供的樽裝水及能量食品時，工作人員會在水樽和包裝上註明隊號。活動期間，如清潔人員 / 義工發現任何註有隊號的垃圾棄置於路徑上，大會將於「樂施毅行者」網站公布違規隊伍的隊號和姓名，以示警戒。請把垃圾袋穩，以免被風吹走成為郊野垃圾。

一同成為「GREEN⁴ TRAILWALKER」

為進一步鼓勵參加隊伍實踐環保、愛護山野，參加隊伍可申請成為 Green⁴ Trailwalker：只需以相片或短片證明完成最少下列 4 個環保行動，全隊完成全程 100 公里並實踐以上行動的參加者，將獲大會在證書上，印上「Green⁴ Trailwalker」徽章，及於樂施毅行者網頁中表揚其履行「綠色毅行」之承諾。詳情請參閱大會網站。

9 大環保行動：

1. 自備水杯 / 容器盛載熱飲及湯
2. 自備可循環再用的餐具
3. 將飲清的鋁罐及膠樽投進大會的回收箱
4. 將山徑垃圾帶回大會檢查站棄置
5. 成為「綠色支援隊」- 避免使用即棄塑膠餐具
6. 協助大會將一號檢查站（西灣）的膠樽，帶到二號檢查站（北潭坳）的回收設施
7. 不做大嘍鬼 - 預算合適份量的食物，並將剩食帶回家
8. 使用公共交通工具到達及離開會場，減少碳排放
9. 做個多菜少肉毅行者

- 即棄杯難以被回收，對地球造成沉重的壓力。
- 香港每日平均有 548 萬個 PET 膠樽棄置在堆填區（以重量計算），每個膠樽地球均需花上 100-450 年才能分解。
- 請參加者自備水杯 / 器皿代替紙杯。
- 愛護大自然，請支持綠色毅行！

