

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 25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。



www.vaude.com FROM GERMANY



VAUDE

The Spirit of Mountain Sports



ALL APPAREL 0% PFC

100% LOVE OF NATURE

大會2020

指定裝備



VAUDE HK FACEBOOK

建議裝備清單

***新：**因疫情關係，如有需要，參加者請自攜毛氈、睡袋或保暖衣物，大會將不會在檢查站提供毛氈。另外，參加者需攜帶以下防疫用品：

防疫用品

- | | |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 11個外科口罩（必需佩配戴口罩方能進入起點、檢查站及終點） | <input type="checkbox"/> 口罩收納工具 |
| <input type="checkbox"/> 含70%至80%酒精濃度的消毒搓手液或噴霧 | <input type="checkbox"/> 消毒濕紙巾 |

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 |
| <input type="checkbox"/> 毛氈、睡袋或保暖衣物 * | |

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
- 後備燈泡及電芯
- 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"/> 舒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"/> 防蚊用品 | <input type="checkbox"/> 樂施毅行者手冊 |



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變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：



請勿隨地拋棄垃圾，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



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2021年1月連同「重要備忘」信件一併交予各隊隊長）。

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*	杯麪	水果	烏冬 及 飯團*	支裝水	寶礦力 (桶裝)
起點	✓									
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	✓	✓	✓	✓				✓		
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

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1號檢查站之間	2021年1月29日 上午9時至晚上8時
針山腳下直昇機坪前	標距柱M130附近，位於6號與7號檢查站之間	2021年1月29日下午3時至 1月31日凌晨1時

「樂施毅行者」參加者眾，活動期間所製造的垃圾量絕對不容忽視。既然大家都是愛好郊野之人，相信你都會願意一起實踐綠色毅行！

減廢小貼士



- 好好計劃你的毅行旅程及支援物資，從源頭減廢，避免在活動期間產生垃圾
- 減少使用即棄物品，善用可重用用具

- **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 (www.oxfamtrailwalker.org.hk)。

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. 做個多素少肉毅行者



- 即棄杯難以被回收，對地球造成沉重的壓力
- 2018年，香港每日平均有556萬個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 / 器皿代替即棄杯。
- 愛護大自然，請支持綠色毅行！



環保資訊由「綠惜地球」提供

