

澳門明愛慈善跑 活動章程

1. **主辦單位：**澳門明愛 **合辦單位：**澳門大學
2. **活動宗旨：**繼續延續明愛慈善跑的體育精神，希望鼓勵更多市民一起參與跑步運動，透過運動共襄盛舉，宣揚傷健共融，促進親子和諧。活動所籌之善款將全數作為明愛發展安老服務之用。
3. **活動日期：**2019年10月6日(星期日)
4. **活動時間：**早上07:15-11:30
5. **活動地點：**澳門大學
6. **報名日期：**2019年7月10日至9月10日
7. **名額：**公開組1800名、親子組800名、傷健組400名及健走組500名，線上跑人數不限。
8. **報名須知：**
 - 8.1 公開組、傷健組、健走組及線上跑組別的每一名參加者起跑費 MOP160 元，親子組參加者起跑費為成人 MOP160 元，小童/青少年 MOP100 元。同時鼓勵參加者邀請朋友或親屬贊助，慷慨解囊，共襄善舉。(例如甲為參加者，他需繳交起跑費 160 元，乙為甲的朋友或親屬，願意再贊助甲 50 元，那麼甲的起跑費為 160 元，捐款 50 元，如此類推。)

組別	挑戰距離	對象	集合時間	挑戰時間
A、B 公開組	A 組 9 公里	15 歲或以上人士	7:15AM	80 分鐘內完成
	B 組 3 公里		8:45AM	30 分鐘內完成
C 親子組*	2 公里	4 歲或以上兒童/青少年及至少一位家屬陪同參加	9:15AM	30 分鐘內完成
D 傷健組**	2 公里	殘疾人士或健全人士	9:45AM	40 分鐘內完成
E 健走組***	2 公里	悠閒健步人士	9:45AM	40 分鐘內完成
F 線上跑****	3 公里或以上	15 歲或以上人士	不限	不限

*親子組：最少二人參與。

**傷健組：鼓勵健全人士陪同殘疾人士一起跑步，歡迎邀請及鼓勵身邊的殘疾人士一同報名參與。

***健走組：適合悠閒健步人士參與，鼓勵銀髮族長者參與。

****線上跑：參加者無需前來活動地點，於10月6日自由選擇挑戰3公里或以上的距離，然後透過手機的跑步程式、運動手錶或跑步機屏幕的數據截圖領取紀念品。

- 8.2 請於集合時間前半小時到達現場進行儲物及熱身。
- 8.3 參加者可獲得大會紀念 T shirt，並在限定時間內完成後可獲得大會頒發紀念獎牌及毛巾。
- 8.4 活動為慈善性質，非比賽項目。請參加者注意身體狀況，量力而為。
- 8.5 活動當日如出現暴雨、3 號或以上颱風訊號，活動將改期，屆時將以大會公佈為準，時間另行通知。

9. 報名方法

- 1) 填寫報名表連同起跑費交往以下地點

地點	地址	辦公時間	聯絡電話
澳門明愛	岡頂前地一號 A	周一至周六 9:00~18:00	28937596
澳門大學 (只收銀行入數紙，不接受 現金支付)	澳大綜合體育館 N8	周一至周五 9:00~13:00 14:00~17:30	88224931
明愛圖書館	高地烏街 64 號東方花園 商場地庫	周一至周日 12:00~22:00	28713270
黑沙環天主教牧民中心	黑沙環祐漢新邨第二街 二號祐添大廈地下	周一至周五 09:00~22:00 周六 09:00~18:00	28341924
康暉長者日間護理中心	氹仔布拉干薩街濠景花 園 28 座翠菊苑地下	周一至周六 9:00-18:00	28842577

- 2) 透過櫃員機或銀行入數 中國銀行 01-012-078618-8 (MOP)
國際銀行 10212-100237-7 (MOP)

填妥報名表，連同櫃員機或銀行入數紙傳真至: 28554049 或電郵至:
charityruncm@gmail.com，工作人員收妥後將以短訊回覆確實。

- 3) 識別手機 QR Code 透過手機進行報名，並上傳銀行入數紙，工作人員收妥後將以短訊回覆確實。

10. 查詢電話：2893 7596、2871 3270

11. 活動章程倘有爭議，主辦單位保留最終決定權。



明愛 Facebook



手機報名