

醫院管理局長跑 2026 參加者指引
2026 年 4 月 19 日 香港科學園 (新界白石角)
重要事項
(請務必細閱)

1. 聯網報名安排 (FOR CLUSTER INPUT)

- 活動截止報名日期為 2026 年 x 月 x 日。
- 中籤名單將於 2026 年 x 月 x 日 透過 xxxxxxxx 公佈。
- xxxxxxxx

A. 跑步賽事 (10 公里 / 5 公里)

- 賽事名額共有 3,000 位，名額將按比例分配予各聯網。如報名人數超出限額，將由聯網自行安排分配。報名者可申報每公里平均跑速以作聯網甄選或參考。
- 報名精英組的參加者需申報曾參與賽事及相關成績，以作聯網甄選參或參考。
- 賽事按性別及年齡分組，參加者所屬年齡組別歲數計算將以報名截止日為準。

2. 活動需知

A. 跑步賽事

- 選手包 (附號碼布連計時晶片、扣針及行李牌) 暫定於 2026 年 4 月初經聯網報名處派發。
- 參賽者必須掛上號碼布，利用扣針把號碼布的四個角緊扣於胸前易見位置，跑手號碼向外，切勿被遮擋，並於號碼布背後填上個人資料(如緊急聯絡電話)。大會禁止參賽者帶同嬰兒、未滿 6 歲或任何未有掛上有效號碼布人士參加及進入賽道範圍，違例者將會被即時要求離開賽道。
- 請在指定時間內寄存及取回行李，見 2B 項。
- 場內設有洗手間，不設更衣/淋浴設施。
- 醫院管理局長跑 2026 程序表 (暫定)，見附件 1。各組別起跑時間稍後公佈。
- 參賽者須按大會指定組別時間準時到達場地前往起跑點。如參賽者未能準時到達起跑點，大會有權取消其資格並不獲安排至其他組別時間作賽。
- 10 公里賽事參賽者需在 1 小時 50 分鐘內完成賽事，5 公里賽事參賽者需在 1 小時內完成賽事，超時者將不會被計時晶片記錄成績。
- 比賽結果將根據大會鳴槍時間計算(並非個人時間)。參賽者如對比賽結果有上訴，須於成績公佈後 15 分鐘內到計分站索取表格以書面提出上訴。頒獎典禮開始後一切上訴將不會受理。上訴委員會由主裁判及兩位委員會主席(或其代表)組成，其裁決為最終決定。

B. 行李寄存安排

- 建議使用大會選手包作行李袋，封妥後繫上大會行李牌（附於選手包內）
- 行李尺寸上限為 50 x 50 厘米；重量不可超過四公斤；及不可外附其他物件
- 須在上午 11:30 前出示號碼布領回行李，未被認領之行李將有可能被棄置。
- 請勿將貴重物品放置於寄存行李內，大會對任何財物遺失或損壞恕不負責。

C. 寵物友善設施/寵物主人注意事項及守則

- 科學園的寵物友善設施「寵愛點」(Furtopia) 預計於上午 8 時後開放。
- 是次活動日只適合由寵物主人陪同下的寵物貓狗蒞臨活動場地，並以繩子/帶牽引寵物。寵物狗必須領有有效狗隻牌照。長度 ≥ 40 厘米或體重 ≥ 20 公斤的狗隻除須以一條長度不超過 1.5 米的狗帶穩妥地牽引外，亦必須戴上口罩（如果天氣炎熱時使用口罩，請格外留意狗隻狀況），或以寵物車或寵物袋運載狗隻並將布篷扣好。
- 寵物主人應保持環境清潔及衛生，妥善清理寵物排泄物。寵物及兒童進入寵物公園內時須由成人陪同。避免兒童在園區內奔跑，免生意外。
- 為免影響當日比賽及跑手，請寵物主人遵照大會工作人員指示，切勿進入寵物禁區，免生意外。[注意：大會不設寵物托管服務，切勿丟下寵物在場而無人看管下去參與跑步賽事。大會有權取消相關參賽成績。]
- 寵物不得進入任何張貼禁止攜帶寵物標誌的店舖。根據《食物業規例》，任何人不得攜帶狗隻進入食肆範圍或超市。
- 寵物主人須承擔其寵物對他人、其他寵物、科學園設施或第三者財產造成的任何損害或傷害的全部責任。若有寵物於活動當日身體出現異常或傷亡，或因使用園區而對第三者或其他寵物造成損失或傷亡，大會、醫院管理局及科學園一概不承擔任何法律責任。
- 如寵物主人未能遵守以上守則或對其他人士造成滋擾或不安，大會工作人員或科學園管理處職員有權要求寵物主人帶同寵物離開活動範圍或科學園範圍。
- 以上安排如有更改，一切以大會及科學園安排/規則為準。詳情請參閱科學園網站及附件 3。

3. 交通安排

- 參賽者需自行安排交通前往香港科學園(新界白石角)。由於起跑時間為早上 8:30，參加者應盡早規劃行程。
- 場地設有收費停車位，參加者可自行安排，詳情請參閱科學園網站。

4. 溫馨提示

- 為支持環保，請自備水樽。大會將設置水站供現場人士添水。
- 在科學園範圍內請遵守相關守則。園區範圍內嚴禁吸煙。
- 父母和隨行的監護人請照顧同行小童的安全。
- 賽前預備: 可參考“賽前預備小貼士”自行完成訓練，以確保有足夠的體能完成賽事。如有疑問，請向你的家庭醫生查詢。

5. 惡劣天氣安排

- 雷暴警告、強烈季候風訊號、一號/三號颱風、紅色/黃色暴雨警告
 - 如比賽當日懸掛雷暴警告、強烈季候風訊號、一號/三號颱風訊號、或紅色/黃色暴雨警告，參加者仍需依時報到。活動進行與否，均以大會作最終決定及安排。
- 八號颱風或以上、黑色暴雨警告訊號
 - 如比賽當日於上午 4 時正至活動開始時仍然懸掛八號颱風或以上或黑色暴雨警告訊號，活動將會取消。
- 基於安全理由，如在賽事中途遇到任何情況或惡劣天氣，大會有權取消或延遲活動。

6. 大會資訊

- 請留意醫管局內聯網大會網站以獲賽事最新消息及查閱列印證書網址：
<https://staff-welfare.home/pub/newinterest/3>
- 場地資訊：
<https://www.hkstp.org/zh-hk/discover/sites/science-park>

賽事規則

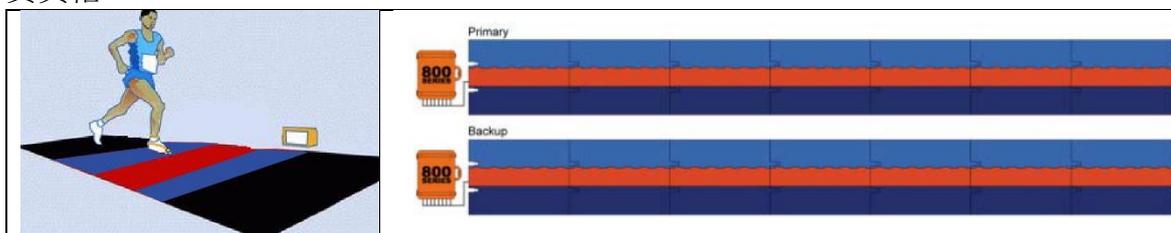
(各跑手必須細閱)

1. 號碼布及計時晶片

- 計時晶片已經裱貼在號碼布背面，切勿把晶片摺曲或除下，否則比賽成績將不獲記錄。請妥善保存號碼布及計時晶片，賽事當日將不獲補發。
- 請於號碼布背後填寫緊急聯絡人姓名及其電話號碼，並適當地將號碼布佩帶於胸前正中位置，以扣針繫穩，大會工作人員有權要求沒有佩帶號碼布的跑手離開賽道。
- 號碼布的顏色已顯示選手參賽的出發時間分組。(以下樣本只供參考)



- 號碼布及計時晶片**不得轉讓**。只能參與已報名的比賽組別，否則將會被取消資格。
- 跑手必須正確地踏過設於起跑及終點上的磁場感應地蓆（如下圖），否則將被取消參賽資格。



2. 起跑時間及比賽時限

- 跑手應在大會開跑時間起跑，否則將會被取消參賽資格。開跑 10 分鐘後，大會將不接受遲到跑手參加。
- 建議精英跑手（於往年醫管局長跑比賽中獲獎人士）盡量在靠前位置出發。
- 為確保比賽順暢，未能在比賽時限 110 分鐘內完成比賽的跑手可能會被要求離開賽道。所有在比賽時限內未能完成賽事的跑手將不會被計時晶片記錄成績。

3. 安全事項

- 跑手應按照賽事指定的路線進行比賽。由於賽道可容納人數有限，請跑手遵照大會工作人員指示。如有需要，大會工作人員有權要求跑手立即停止比賽及離開賽道。
- 賽道沿路設有 3 個水站，請補充足夠水份。
- 賽道沿路設有 2 個救護站，如你在賽事前／中身體感不適，請盡快向大會工作人員或救護站尋求協助。

4. 頒獎典禮

- 頒獎典禮將於比賽完結後早上 11 時舉行，各項組別的得獎者（即各組別的冠、亞、季軍）需於頒獎前 15 分鐘到頒獎台。
- 未能親身領獎的得獎者應立刻通知頒獎台的大會工作人員。

5. 比賽結果

- 成功於指定時間內（10 公里賽事參賽者需在 1 小時 50 分鐘內完成賽事，5 公里賽事參賽者需在 1 小時內完成賽事）完成賽事之跑手（員工組及家屬組），可於 2026 年 4 月 27 日 — 2026 年 6 月 7 日 期間（逾時無效）經大會網站登入列印證書網址（以填寫在報名表上的電話號碼及所屬號碼布編號登入）查閱完成賽事成績及列印證書。所有證書均不會由大會編印或補發。如未能成功按規則跑畢全程的參賽者將無法於網上自行列印證書。
- 大會比賽成績（各組別首 10 名）及比賽相片將預計於 2026 年 5 月 8 日起或以後在大會網站查閱。

醫院管理局長跑 2026-程序表 (暫定)

HA Run 2026 - Program Rundown (Tentative)

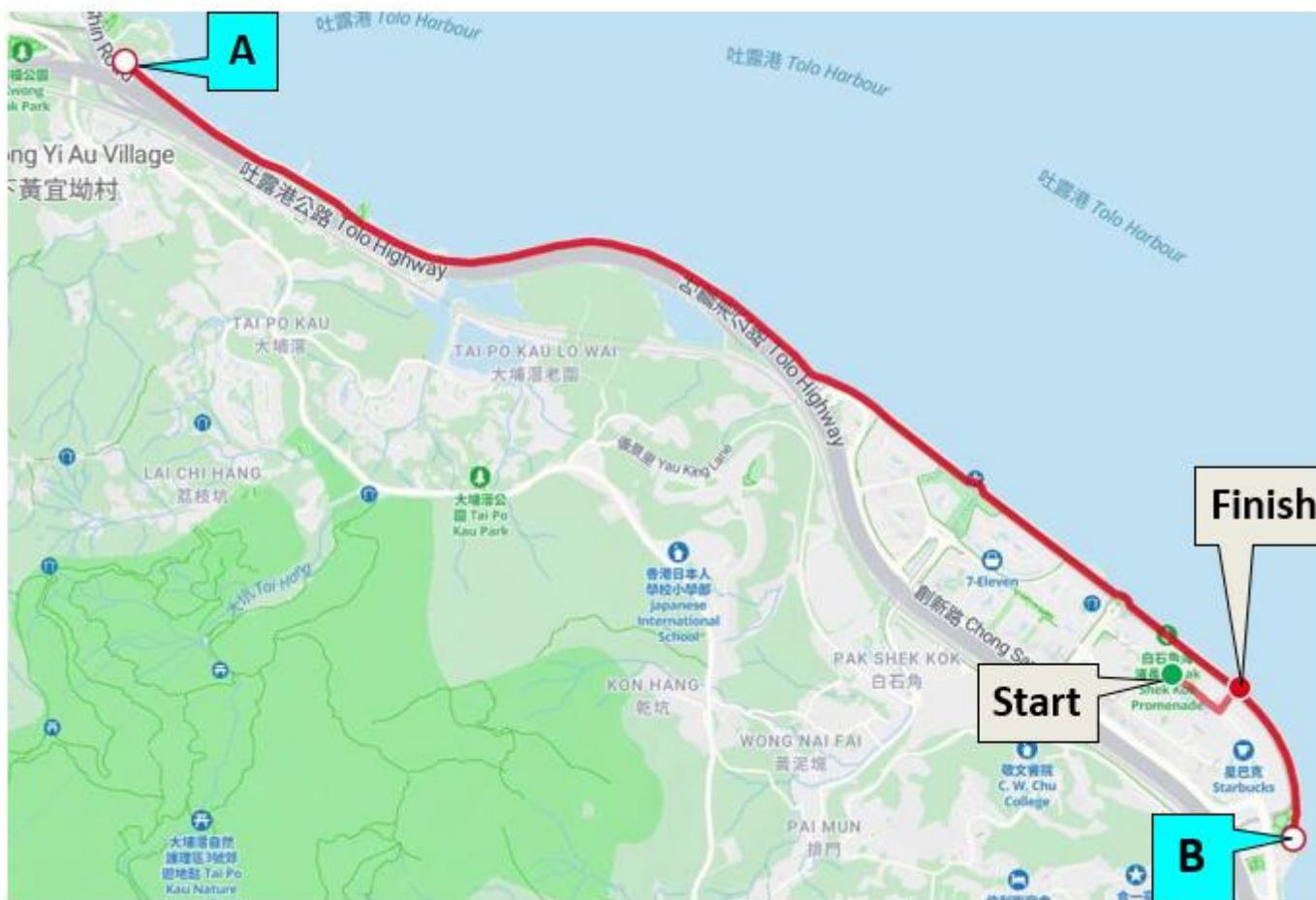
日期: 2026 年 4 月 19 日 (星期日)
 Date: 19 April 2026 (Sunday)
 比賽路線: 香港科學園 (見附件 2 - 路線圖)
 Route: Hong Kong Science Park (Annex 2 - Route Map)

Time 時間	Program Rundown 活動程序
07:30	Baggage Deposit 寄存行李
08:30	Races by groups 分組起跑 (Arrangement To be Announced 起跑安排稍後公佈)
11:00	Award Presentation Ceremony 頒獎典禮

場地圖

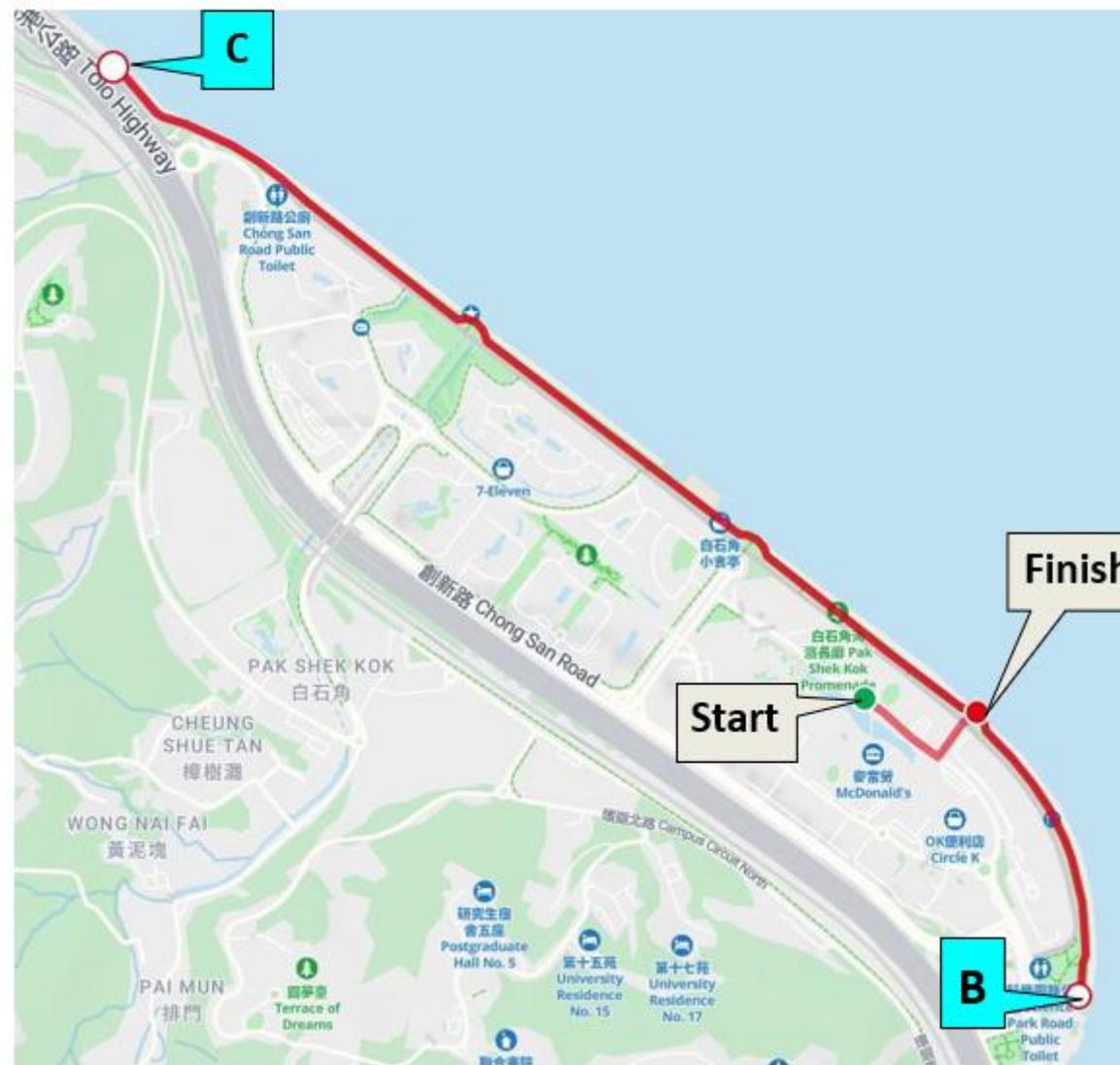


10km Route Start > A > B > Finish



5km Route

Start > C > B > Finish



寵物到訪守則

Pet Visit Guides



請為狗隻 * 佩戴 / 戴上口罩及繫上不長於 1.5 米的狗繩, 或以寵物車或寵物袋運載狗隻並將布篷扣好。
Please keep your dog* muzzled and on leash not longer than 1.5M or keep your dog in a carrying bag or a properly covered pet stroller.

寵物不得進入任何張貼禁止攜帶寵物標誌的店舖。
Pets could not enter any shops showing signs that pets are not allowed.

根據《食物業規例》, 任何人不得攜帶狗隻進入食肆範圍或超市, 違者可被檢控。
According to "Food Business Regulation", dogs are not allowed to enter restaurants or supermarkets. Offenders are liable to prosecution.

請保持環境清潔衛生。
Please keep the environment clean and hygienic.

主人請在園區範圍內妥善照顧寵物, 切勿將之單獨留於園區內, 並須對其行為承擔全部責任。如主人未能遵守上述守則, 或寵物對園區及訪客造成滋擾, 設施管理處職員保留權利, 要求閣下帶同寵物離開園區, 多謝合作。
Please take good care and control of your pets and do not leave your pets unattended. Pet owners are responsible for the behavior of their pets. Facilities Management Office staff reserves the right to request pet owners leaving the park with their pets, when the above guidelines are violated, or nuisance is caused to the park and visitors. Thank you for cooperation.

* 長度 ≥ 40cm 或體重 ≥ 20 公斤的中、大型狗隻應佩戴 / 戴上口罩
* Medium / Large dogs ≥ 40cm long or ≥ 20Kg should be muzzled

1W, 8W 及 19W 客戶服務中心備有寵物車及寵物袋借用服務
Pets stroller and carrying bag loan service are available at Concierge of 1W, 8W, 19W.

www.hkstp.org



hkstp



hong kong science park



hksciencepark



hkstp

☎ Enquiry 查詢電話 2639 8008