



城市旅遊 Town Travel

地址：九龍長沙灣青山道 422-428號秋創商業中心 6 字樓 A1 室
 電話：(852) 3188 3128 傳真：(852) 3188 1735 牌照號碼：353474
 網址：<http://towntravel.com.hk/> E-MAIL: info@towntravel.com.hk



2019 年波士頓馬拉松 (代 BQ 跑友報名)

【波馬是六大滿貫之首，是世界上歷史最悠久也是最負盛名的馬拉松賽事，更是全球馬拉松跑者心目中的聖殿。報名需要達到 BQ*成績。】

把握最後報名機會！

舉行日期：2019 年 4 月 15 日
 截止報名日期：2018 年 9 月 5 日



套票費用

| 賽事種類 | 5 天 3 晚費用 | | 酒店名稱 |
|--------|------------------|------------------|--|
| 全馬跑手費用 | 單人房 | 占半房 | 波士頓喜來登酒店 Sheraton Boston Hotel **以上價格未包機場稅，機場建設費，燃油稅等 每人約 830 元 |
| | <i>HK\$26430</i> | <i>HK\$21930</i> | |
| 非跑手費用 | 單人房 | 占半房 | |
| | <i>HK\$19430</i> | <i>HK\$14930</i> | |

費用包括：

- 3 晚波士頓喜來登酒店住宿 (不包早餐)
- 國泰來回香港至波士頓直航經濟客位機票。
- 2019 年波士頓馬拉松 參賽名額含代報名費 (需符合 Boston Qualification)
- 備註：參賽名額一經確認，需即日繳付全數費用。取消不退款
- 香港旅遊業議會 0.15% 印花稅保障
- Chubb 環球 5 天旅遊保險

酒店介紹： Sheraton Boston Hotel，酒店就在波士頓馬拉松 expo 旁邊，在一座大廈內，可以非常方便的購物。酒店距離波士頓馬拉松起點免費 shuttle 車出發點只有 2000 米。酒店距離波士頓馬拉松終點只有 1000 米。

各年齡段波馬參賽成績要求如下，和 2018 年相比沒有任何變化：

| 年齡組 | 男子 | 女子 |
|-------|---------|---------|
| 18-34 | 3:05:00 | 3:35:00 |
| 35-39 | 3:10:00 | 3:40:00 |
| 40-44 | 3:15:00 | 3:45:00 |



城市旅遊 Town Travel

地址：九龍長沙灣青山道 422-428號秋創商業中心 6 字樓 A1 室

電話：(852) 3188 3128

傳真：(852) 3188 1735

牌照號碼：353474

網址：<http://towntravel.com.hk/>

E-MAIL: info@towntravel.com.hk

| | | |
|-------|---------|---------|
| 45-49 | 3:25:00 | 3:55:00 |
| 50-54 | 3:30:00 | 4:00:00 |
| 55-59 | 3:40:00 | 4:10:00 |
| 60-64 | 3:55:00 | 4:25:00 |
| 65-69 | 4:10:00 | 4:40:00 |
| 70-74 | 4:25:00 | 4:55:00 |
| 75-79 | 4:40:00 | 5:10:00 |
| 80 + | 4:55:00 | 5:25:00 |

注意：達標成績是按照你馬拉松比賽日（2019年4月15日）時的年齡來計算，比如你是男性，今年44歲，跑了個3小時24分，但是你的生日比較大，到了2019年比賽日你已經45歲了，那麼其實你就BQ了哦。

建議行程

2019-04-13 星期六 抵達波士頓

乘坐國泰航空航班抵達波士頓，CX812 1815-2220 憑藉護照在我們為您預定的酒店入住。我們有領隊在現場為大家協調處理入住事宜。

酒店介紹：Sheraton Boston Hotel，酒店就在波士頓馬拉松 expo 旁邊，在一座大廈內，可以非常方便的隨意購物。酒店距離波士頓馬拉松起點免費擺渡車出發點只有 2000 米。酒店距離波士頓馬拉松終點只有 1000 米。酒店距離波士頓公園有不到 5 分鐘路程，距離 Prudential Station 地鐵站有 3 分鐘步行路程。酒店設有幾個餐飲場所、一個帶玻璃天花板的美麗室內游泳池以及健身中心。

△注明：您預訂的是單人間套餐，我們會儘量為您安排大床房，但是大多數酒店單人間就是單人床，同時也有部分酒店為雙人間單人住，請知悉。單人間只能入住一個人。

2019-04-14 星期天 波士頓

這一天我們就要開啟買買買的模式了，因為波士頓馬拉松特色紀念品非常搶手，必須早到才可以搶到合適的尺碼！白天在波士頓馬拉松 expo 開啟購物模式，買買買！前往愛迪達 running base（波士頓馬拉松專賣店）購買波士頓特色紀念品，買買買！由於 expo 就在酒店同個大廈內部，波馬專賣店就在我們酒店對面，買完直接送回酒店！

2019-04-15 星期一 波士頓馬拉松比賽日

波士頓馬拉松起點距離波士頓市中心 42 公里，所以組委會為參賽選手安排了免費的 shuttle bus。Shuttle bus 上車地點距離我們酒店 2000 米，可以很方便的步行前往。

由於波士頓馬拉松採用分波出發的方式，大家可以根據各自所在分區結伴前往。領隊也會帶領大家前往 shuttle 乘坐點。

波士頓馬拉松馬拉松終點就在我們酒店旁邊，比賽結束後可以很方便的步行返回。

2019-04-16 星期二 離開



城市旅遊 Town Travel

地址：九龍長沙灣青山道 422-428號秋創商業中心 6 字樓 A1 室

電話：(852) 3188 3128

傳真：(852) 3188 1735

牌照號碼：353474

網址：<http://towntravel.com.hk/>

E-MAIL: info@towntravel.com.hk

結束愉快的波士頓馬拉松之旅，前往機場乘坐國泰直航班機返回香港。CX811 0150-0510

注意事項

波士頓馬拉松規定一定要達到 BQ 水準才能報名，詳情可參閱以下網站

想知道您的比賽是否屬於 AIMS 認證賽事，您可以通過這個網址查看：

<http://www.aims-worldrunning.org/directory.html>（複製到瀏覽器查看）。

想知道您的比賽是否屬於美國田徑協會認證賽事，您可以通過這個網址查看：<http://t.cn/RCx5JG1>（複製到瀏覽器查看）。

比賽路線

賽道起點位於 Hopkinton 鎮，你將穿過 Ashland, Framingham, Natick, Wellesley, Newton, Brookline 等六個小鎮，最後在波士頓市中心沖線。留心比賽位於半程 Wellesley 女子大學部分的“尖叫隧道”以及 32 公里處心碎坡，都將成為你美好的回憶。

注意事項及其它服務

1. 本套票已包含 TIC 0.15%印花稅保障。建議客人按各自需要購買適合的保險。
2. 本公司另備有不同天數的套票供跑友選擇，詳情請致電 31883128 查詢。（半天或一天遊另行報價）
3. 馬拉松是一項高負荷大強度長距離的競技運動，也是一項高風險的競技項目，對參賽選手身體狀況有較高的要求，參賽選手應身體健康，有長期參加跑步鍛煉或訓練的基礎。參賽選手應根據自己的身體狀況和訓練水準，選擇馬拉松。
4. 有以下情況者不得參加本次比賽所設各項目比賽：
 - 1.先天性心臟病和風濕性心臟病患者；
 - 2.高血壓和腦血管疾病患者；
 - 3.心肌炎和其它心臟病患者；
 - 4.冠狀動脈病患者和嚴重心律不齊者；
 - 5.血糖過高或過低的糖尿病患者；
 - 6.比賽日前兩周以內患過感冒者；
 - 7.懷孕的婦女；
 - 8.其他不適合運動的疾病患者。
5. 在比賽中，因個人身體及其他個人原因導致的人身損害和財產損失，由參賽選手個人承擔責任。
6. 組委會要求所有參賽選手通過正規醫療機構進行體檢（含心電圖檢查、心臟彩超檢查），並結合體檢報告進行自我評估，確認自己的身體狀況能夠適應於長跑運動，為參賽做好準備。
7. 賽中注意事項：
 1. 當我們大約跑到 10-20 分鐘時都會出現第一次“難受”階段，叫做“第一次極限狀態”，這是人體中正常的現象。處置方法非常簡單，放慢跑速調節呼吸或行走 2-3 分鐘即可。當“難受”勁過去再跑，就會感到舒服了。



城市旅遊 Town Travel

地址：九龍長沙灣青山道 422-428號秋創商業中心 6 字樓 A1 室

電話：(852) 3188 3128

傳真：(852) 3188 1735

牌照號碼：353474

網址：<http://towntravel.com.hk/>

E-MAIL: info@towntravel.com.hk

2. 通常沒有馬拉松訓練的人跑到 30-35 分鐘左右會遇到人體中的“運動性生理極限”狀態，包括肌肉痛、關節痛，極強的疲勞感，包括有放棄的心理產生等。如果有這種現象和狀態最好是放棄比賽，“咬牙”可能會導致生命危險。

3. 每一個跑馬拉松的人最好自己跑自己的，切勿與他人攀比。

2019 波士頓國際馬拉松套票 贈送 CHUBB 安達旅遊保險香港環球計劃三或 ZURICH 蘇黎世保險有限公司環球計劃。

8. 查詢網 www.chubb.com/hk ; ZURICH 蘇黎世保險有限公司網址:www.zurich.com.hk

9. (CHUBB 安達旅遊保險香港及 ZURICH 蘇黎世保險有限公司，均不保障馬拉松比賽期間及所引至事項；顧客請因應自行需要再購買多一份旅遊保險)

10. 2019 波士頓國際馬拉松套票，城市旅遊不承擔及不保障馬拉松期間所產生意外、賽事任何責損失、身體受傷、任何產生索償及責任。

11. 購買 2019 波士頓國際馬拉松套票 顧客需瞭解清楚套票內容及個人風險，如有需要可至電本公司查詢。

12. *** 請團友於出發前檢查特區護照之有效日期，出發當天帶齊所需旅遊證件***

13. 付款方法：公司戶口：【匯豐銀行】 411-860216-838 或【中國銀行】 012-887-10592263

14. 支票抬頭：城市旅遊服務有限公司 / Town Travel Services Limited

15. 存款後請傳真或電郵本公司：傳真：(852) 3188 1735 電郵：info@towntravel.com.hk

16. **參賽者必須清楚明白比賽所涉及的風險及體能負荷，參賽者請在比賽前徵詢醫生建議，以確保身體狀況適合進行競賽。**

報名表格

(一)

參賽項目_____ 姓名_____ 性別_____ 出生日期_____

證件類別_____ 證件號_____ 國籍_____ 手機號碼_____

衣服尺寸_____ 緊急連絡人/電話_____

血型_____ 職業_____ 電子郵箱_____

單人房/雙人房_____ 要求同房姓名_____

航班选择： 去程 _____ 回程 _____

(二)

參賽項目_____ 姓名_____ 性別_____ 出生日期_____

證件類別_____ 證件號_____ 國籍_____ 手機號碼_____



城市旅遊 Town Travel

地址：九龍長沙灣青山道 422-428號秋創商業中心 6 字樓 A1 室

電話：(852) 3188 3128

傳真：(852) 3188 1735

牌照號碼：353474

網址：<http://towntravel.com.hk/>

E-MAIL: info@towntravel.com.hk

衣服尺寸 _____ 緊急連絡人/電話 _____

血型 _____ 職業 _____ 電子郵箱 _____

單人房/雙人房 _____ 要求同房姓名 _____

航班选择：去程 _____ 回程 _____

