



vanke



智美体育

万科·第17届亚洲马拉松锦标赛暨2019东莞国际马拉松

VANKE · 17th Asian Marathon Championships Dongguan International Marathon 2019

主办单位：亚洲田径联合会 中国田径协会 东莞市人民政府

承办单位：东莞市文化广电旅游体育局 东莞松山湖管委会 东莞松山湖控股有限公司 智美体育集团

推广执行单位：智美体育文化（浙江）有限公司

2019年12月22日 中国·东莞

東莞國際松山湖馬拉松參賽團 2日1夜

團費每位：HK\$1,360

單人房附加費：HK\$300

截止報日期：2019年10月30日

額滿即止

行程安排

第一天：12月21日

09:00 深圳福田關口11號門口集合、09:15 開車 ▶ 往東莞 ▶ 午餐自理 ▶ 車遊賽事跑道 ▶ 在東莞市取號碼牌 ▶ 16:00 酒店取房及自由活動、晚餐自理。

第二天：12月22日

05:30 酒店早餐 ▶ 06:00 旅遊巴送選手往起跑點

▶ 08:00 開跑 -- 比賽完畢 專車送回酒店 (分2段時間 11:30, 12:30)

▶ 休息、自由活動 ▶ 15:00 前退房

▶ 15:15 旅遊巴送返深圳福田。

電話號碼：852-3188 3128 傳真號碼：852-3188 1735 牌照號碼：353474

電郵地址：info@towntravel.com.hk 公司網址：towntravel.com.hk

公司地址：九龍青山道422-428號秋創商業大廈6字樓A1室 (長沙灣地鐵站C2出口)



城市旅遊
Town Travel

	早	午	晚	酒店
DAY 1		自費	自費	準四星 維也納酒店 或 柏愛酒店
DAY 2	早餐	自費		

22 DEC 2019

05:30 派發早餐盒
 06:00 於酒店大堂集合，專車送往起點
 08:00 正式開跑

接送時間:

- ▶ 旅遊巴送回酒店 (分2段時間 11:30 , 12:30)
- ▶ 迷你馬拉松
 (起跑後1小時45分鐘，於終點開車返回酒店)：起點（市中心廣場）——終點（市中心廣場）
- ▶ 半程馬拉松
 (起跑後3小時15分鐘，於終點開車返回酒店) 起點（市中心廣場）——終點（東莞藍球中心）
- ▶ 全程馬拉松
 (起跑後4小時15分鐘/起跑後5小時15分鐘/起跑後5小時15分鐘，於終點開車返回酒店，因為全程馬拉松前後差的時間比較長，分三個時間段接) 起點（市中心廣場）——終點（松山湖管委會）

酒店地址

維也納酒店(松山湖)店：寮步鎮香市路石龍坑路段123號 TEL 0769 81779888

柏愛假日酒店：寮步鎮香市路石龍坑路段66號 TEL 0769 82878333

或同級(四星級)酒店

万科·第16届亚洲马拉松锦标赛暨2017东莞国际马拉松

Vanke · 16th Asian Marathon Championships Dongguan International Marathon 2017

比赛路线图 Course



万科·第16届亚洲马拉松锦标赛暨2017东莞国际马拉松海拔图



2019 東莞松山湖國際馬拉松 A 套票 比賽大會要求報名表資料

2 天 1 晚半自由行參賽團

比賽日期: 2019 年 12 月 22 日(星期日)

參賽跑手需如實填以下表格資料，如

及在 10 月 30 日前傳真/ 電郵 / WhatsApp 本公司。

傳真 : 3188 1735 WhatsApp : 9711 2192 電郵: info@towntravel.com.hk

出發日期: 2019 年 12 月 21 日(星期六)	
返港日期: 2019 年 12 月 22 日(星期日)	
緊急聯絡人 姓名	
緊急聯絡人 電話	

中文姓名 :	英文姓名(全名):	性別 :	出生日期 : (年 月 日)
香港身份證號碼 :	回鄉卡號碼 :	回鄉卡到期日 :	全馬及半馬需交 2016 至 2017 參加賽事及成績 (需提交副本): 早前提交 <input type="checkbox"/> 現提交 <input type="checkbox"/>
血型 :	聯絡電話 : (香港/國內)	職業 :	
學歷 : (ex:中學、大學)	月收入水平(人民幣)	聯絡電郵 : (比賽大會以此電郵回覆你比賽號碼, 請以正楷及填寫清楚)	
國籍 :	所屬城市 : (ex:香港、澳門)	通信地址 :	

大會服裝尺寸 : S (160cm/84A) <input type="checkbox"/> M (165cm/88A) <input type="checkbox"/> L (170cm/92A) <input type="checkbox"/> XL (175cm/96A) <input type="checkbox"/> 2XL (180cm/100A) <input type="checkbox"/> 3XL (185cm/104A) <input type="checkbox"/> 4XL (190cm/108A) <input type="checkbox"/>	參加項目 : 全馬 (42.195 公里) <input type="checkbox"/> 半馬 21.0975 公里 <input type="checkbox"/> 5K 迷你馬拉松 <input type="checkbox"/>	國內電話號碼 : ____ (86) _____ 健康申報 : _____
--	--	--

1.

2019 東莞松山湖國際馬拉松留意事項：

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、半程馬拉松、迷你馬拉松和嘉年華歡樂跑其中的一個專案報名參加。

一、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。

二、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。

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。

三、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。
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。

四、2019 東莞松山湖國際馬拉松套票 內包括 CHEBB 旅遊保險，不保障馬拉比賽期間所產生意外、賽事任何損失、身體受傷及產生素償及責任。

五 2019 東莞松山湖國際馬拉松套票，城市旅遊不承擔及不保障馬拉賽跑期間所產生意外、賽事任何責任損失、身體受傷、任何產生素償及責任。

六 購買 2019 東莞松山湖國際馬拉松套票顧客需了解清楚套票內容及個人風險，如有需要可至電本公司查詢。

城市旅遊 Town Travel Licence No. 353474

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 3670 / 3188 3128 傳真：(852) 3188 1735

Whats app : (852) 9711 2192 電郵：info@towntravel.com.hk

網址：www.towntravel.com.hk