

主辦機構



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

香港青年協會賽馬會「青年好動」體育發展計劃

體育里數助人



線上挑戰跑手須知



鳴謝

衷心感謝香港賽馬會慈善信託基金的慷慨捐助，及以下各機構全力支持「體育里數助人」及「曾一起跑過的9分鐘」線上跑，讓日常運動時數轉化成助人里數，運動同時幫助基層青少年免費參與運動訓練，讓我們一起分享運動的快樂。

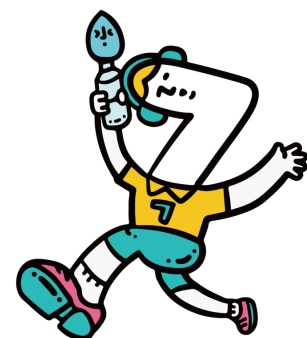
同行里數伙伴：



全力支持：

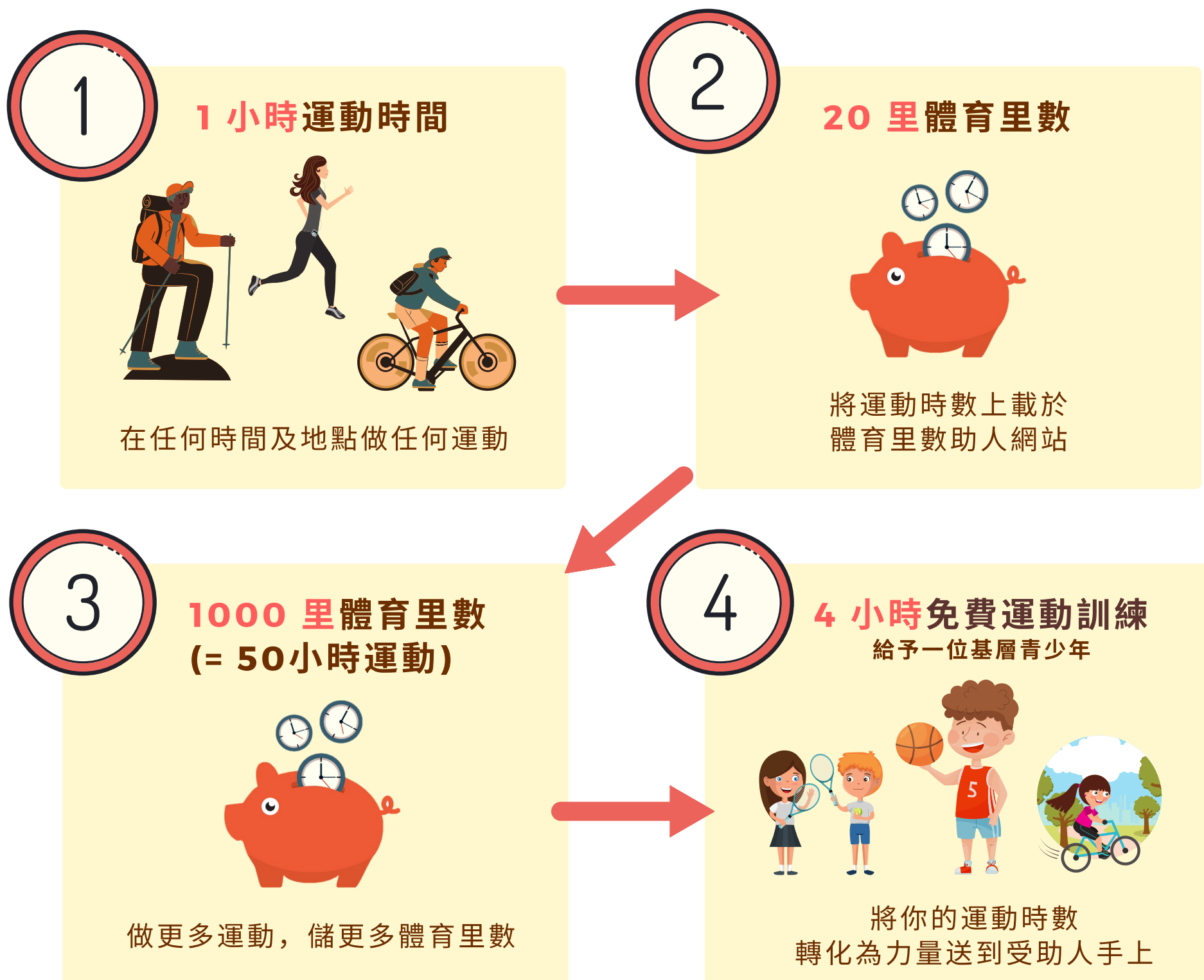


體育里數助人



透過收集香港市民的運動時數，贊助基層青少年接受體育訓練。

參加者可將自己做運動的紀錄輸入網頁，系統將會自動紀錄轉為體育里數，達到足夠體育里數，即可贊助基層青少年免費參加體育訓練課程，參加者做運動同時幫助有需要人士。





活動詳情

中學時代，每年的體育課總有一天不太想面對.....
還記得那一天我們一起跑過的「9分鐘」（9分鐘耐力跑）嗎？
圍著校園內的籃球場，一圈、兩圈、三圈.....
開始聽到同學輕聲慘叫，而體能好的同學總是自信滿滿的在跑。
當然也有互相扶持的一刻，身旁的同學在互相鼓勵，「剩番幾分鐘頂住呀！」。
回憶總是美好，中學同學你今天好嗎？
如果我說，不如找天一齊相約「跑9分鐘」，你會陪我嗎？



活動日期：

2021年4月1日 (00:00 HKT) - 2021年4月30日 (23:59 HKT)



地點：

地點不限，只需於活動限期內完成你參加的項目挑戰



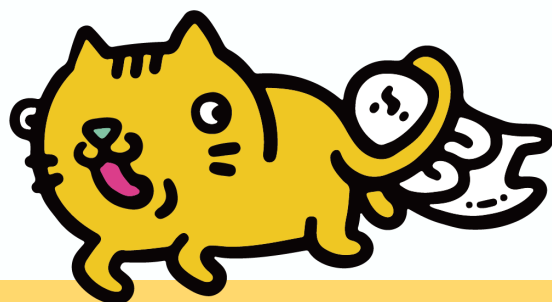
上載成績及里數時間：

2021年4月1日 (00:00 HKT) - 2021年5月7日 (23:59 HKT)



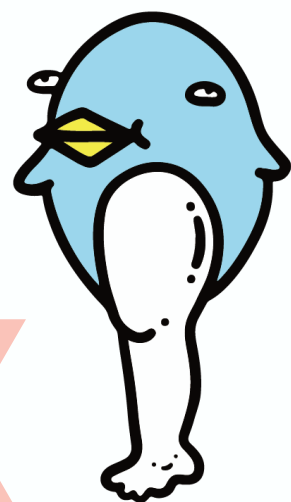
取回按金、領取完成獎牌及完成挑戰獎勵包日期：

2021年6月7日 - 2021年6月19日





挑戰開始



一起於限期內「跑9分鐘」吧！

地點及時間不限，參加者需於限期內完成你參加的挑戰，並使用任何手機應用程式（APP）或運動手錶記錄你的「完成日期」、「完成時間」及「距離」。

級別	所需完成時間	最多分段次數
出力級	完成5次9分鐘跑（共45分鐘）	5次
俾力級	完成10次9分鐘跑（共90分鐘）	10次
掙扎級	完成15次9分鐘跑（共135分鐘）	15次

*是次活動本著「大家一齊郁吓做運動」的概念，速度並不是我們的最大追求。所以跑手可以輕鬆慢跑，也可衝盡快跑。以「出力級」為例：跑手可選擇一次過跑45分鐘以完成「出力級」，也可選擇分五次跑，每次跑9分鐘，合計45分鐘以完成「出力級」。只要在活動期間內，分開不多於5次完成45分鐘跑步即可，每次時間不少於9分鐘，距離不限。



建議手機應用程式(APP)



Apple Health

COROS

Endomondo

Fitbit

Garmin Connect

Google Fit

Polar Beat

Nike Run Club

Runtastic

Runkeeper

Run with Map My Run

Samsung Health

Strava

Suunto

Zepp

挑戰開始



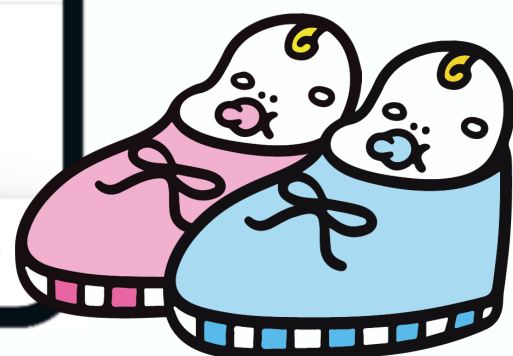
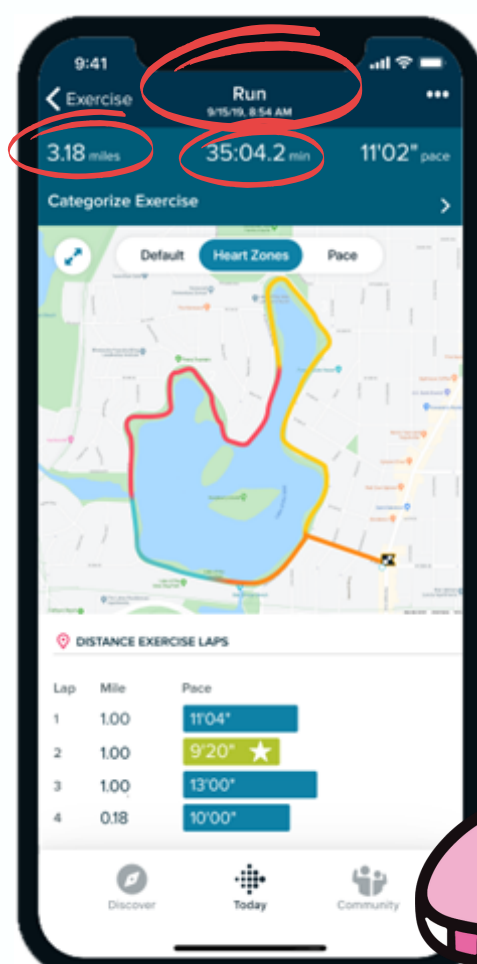
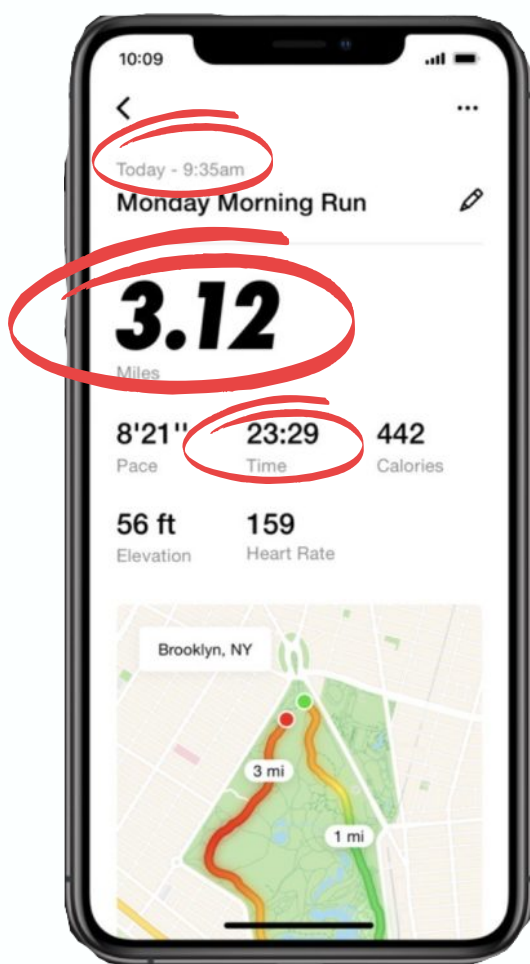
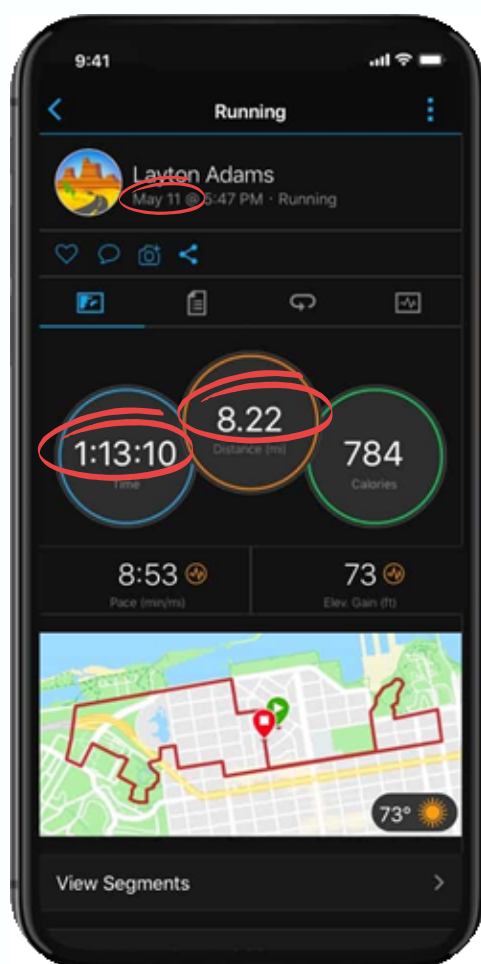
一起於限期內「上載」吧！

運動記錄必須是在活動期間 **2021年4月1日 (00:00 HKT) 至 2021年4月30日 (23:59 HKT)** 進行。完成挑戰後，請於**2021年4月1日 (00:00 HKT) 至 2021年5月7日(23:59 HKT)** 將跑步截圖紀錄上載到指定Google Form內。

大會將於參加者完成上載紀錄後**10**個工作天內作出評檢，如你所提交之紀錄被接納，你將收到「成功挑戰」電郵以確認你已完成挑戰，並可獲得按金退回、挑戰獎牌及挑戰成功獎勵包。如你所提交之記錄未能被成功接納，本部門將盡快跟你聯絡並作出跟進。

跑步紀錄截圖樣本：

上載的跑步截圖記錄必須清楚顯示：
截圖中必需清楚記錄你的**完成日期**、**完成時間**及**距離**（檔案格式為JPG或PNG）。



挑戰開始



一起完成挑戰「領獎」吧！

當你收到「成功挑戰」確認電郵代表你已經成功完成挑戰，你將可於 **2021年6月7日至6月19日** 期間，前往報名時所選定之青年空間並出示「成功挑戰」確認電郵，即可領取挑戰獎牌、挑戰成功獎勵包及按金現金退款。
(只限成功完成挑戰及符合上載要求的參加者)

挑戰獎牌：

挑戰成功獎勵包：

出力級



俾力級



掙扎級



852 Sports 號碼毛巾



索袋 乙個



寶礦力水特毛巾



寶礦力水特電解質補充飲料



acc+ 獨立包裝口罩 兩個



CATALO 極效關節強化包



SOYJOY 大豆果滋棒 乙條



KT Tape Pro®



Decathlon 頭巾



優之棧優惠券



AME運動電競館 優惠券



TKO Spot 購物禮券



LOHAS Rink 優惠券



挑戰開始



一起完成挑戰「領獎」吧！

當你收到「成功挑戰」確認電郵代表你已經成功完成挑戰，你將可於 **2021年6月7日至6月19日** 期間，前往報名時所選定之青年空間並出示「成功挑戰」確認電郵，即可領取挑戰獎牌、挑戰成功獎勵包及按金現金退款。
(只限成功完成挑戰及符合上載要求的參加者)

領取挑戰獎牌、挑戰成功獎勵包及按金現金退款地點：

青年空間	地址
賽馬會筲箕灣青年空間（筲箕灣）	筲箕灣寶文街1號峻峰花園E座一及二樓
賽馬會橫頭磡青年空間（樂富）	樂富橫頭磡邨宏光樓101-105及110-112室
賽馬會茵怡青年空間（寶琳）	寶琳魷魚灣貿泰路8號茵怡花園2座
荃灣青年空間（荃灣）	荃灣海盛路祈德尊新邨商業中心二樓及三樓
賽馬會葵芳青年空間（葵芳）	新界葵涌葵芳邨葵正樓地下
賽馬會乙明青年空間（沙田）	沙田乙明邨乙明邨街13號地下及一樓
賽馬會祥華青年空間（粉嶺）	粉嶺祥華邨祥禮樓317-332室
賽馬會建生青年空間（屯門）	屯門地下兆軒苑順生閣
賽馬會天耀青年空間（天水圍）	天水圍天耀邨天耀社區中心2-4樓

辦公時間： 星期一 14:00 -18:00，星期二至六 14:00 -22:00



注意事項

- 1 大會將不會向參加者提供跑步量度裝置。參加者需自備及使用任何可量度跑步紀錄的裝置為計算工具(如:運動心率錶或手機應用程序APP等)。
- 2 參加者必須確保其身體狀況適宜參加活動，如懷孕或患有慢性疾病如心臟病等的人士，大會建議參加者在活動前徵詢醫生建議及進行檢查，以確保其身體狀況適合進行跑步項目。
- 3 參加者需於限定時間完成挑戰並完成整個上載程序，逾期者將被視為未能完成挑戰，所付之按金將不獲發還。
- 4 如參加者未能成功挑戰自己所選擇之挑戰項目，將被視為未能完成挑戰，所付之按金將不獲發還。
- 5 如大會發現上載之紀錄跟事實不符，該紀錄將不被接納，參加者有需要重新上載其他紀錄或被視為未能完成挑戰。
- 6 是次活動獎牌及禮物包只可親身到指定地點領取，本部門將不提供郵寄服務。
- 7 逾期未取活動獎牌、禮物包及按金者，將被視為自動放棄領取，不獲補發。
- 8 參加者本人願意授權予大會及傳媒使用參加者本人的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動推廣及發佈活動資訊之用。
- 9 大會保留更改活動條款及細則之權利。如有任何爭議，香港青年協會社區體育部保留最終決定權。



香港青年協會賽馬會「青年好動」體育發展計劃

體育里數助人

曾一起跑過的9分鐘



(+852) 3611 6670



cts_events@hkfyg.org.hk



Community Team Sports



cts.hkfyg



<https://cts.hkfyg.org.hk/>