

2014 世界步行日行山樂 章程及報名表

主辦單位：體育發展局

目的：促進全民運動開展的需要，進一步發揮體育的綜合功能和社會效應，豐富社會體育文化生活。

日期：10月2日

時間：09:30~11:00

路線：黑沙水庫郊野公園家樂徑和健康徑（起點及終點均設在黑沙水庫郊野公園）

對象：全澳市民

名額：2,000人

費用：全免

報名日期：由即日起至9月25日，額滿即止

報名方式：報名請電 2823 6363，或上網下載表格後，再傳真至 8796 5611，名額有限，先報先得。

備註：

1. 活動安排專車來回接送。當日 07:30 至 09:00 在澳門綜藝館、氹仔中央公園(近哥英布拉街位置)設有穿梭巴士前往。
2. 回程由 11:00 至 12:30 在黑沙水庫郊野公園上車，送返澳門綜藝館及中央公園。

行山注意事：

1. 穿著輕便服裝和長褲、行山鞋或波鞋；
2. 帶備飲用水；
3. 預防蚊蟲叮咬，可用含有避蚊胺(DEET)的驅蚊劑塗抹衣服或外露的皮膚；
4. 應依從工作人員指示，切勿中途離隊或離羣獨行；
5. 在起步前做足熱身運動；
6. 切勿隨意步入草叢或樹林；
7. 避免站立崖邊或攀爬石頭拍照或觀景，免生意外；
8. 切勿吸煙及保持環境清潔；
9. 長期病患者(例如患有心臟病、哮喘的人士)宜先徵詢醫生的意見，才決定是否參加，並請醫生告知須注意的事項。

報名表格

名稱：	
聯絡人：	參加人數：
電話號碼：	傳真號碼：