

Orienteering Association of Hong Kong

2016 Hong Kong Team

Notice

Date : 19 March and 30 April 2016 (Saturday)
Assembly Time : 9:00am
Assembly Location : Chuen Lung BBQ Site Area No. 1 (KK029794) (see map below)
Test Duration : 9:30am – 12:00 noon (anticipate)
(The time deadline of last report entry for cross country test is 9:20am, late coming athlete will not be allowed to join the cross country test.)
Area of Test : Pak Shek Kiu & Ngau Liu
Type of Test : Cross Country Run (for long distance)
Event Class : WOC - Elite
Course : Course X (see attached or click below link for maps retrieval)
<https://www.dropbox.com/sh/eqic8r9b3vtz0yz/AADZnzqSBKmj873gzsuLTfRUa?dl=0>
(There are totally 8 points (excluded start and finish) in 9 legs of two loops in attached maps for easy reference.)

What to bring:

SI card, cross country running suit, watch, drinking water, beverage, replenishment, snack, sunburn preventive product, umbrella or the like, personal need.....etc

All participants shall reject doping and compete in the spirit of fair play, once violation appeared, the participant will be banned from selection.

Athletes shall be knowledgeable of and comply with the Anti-Doping Rules. Please refer to the following link of [The Hong Kong Anti-Doping Committee \(HKADC\)](#) of the Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong (SF&OC) for details.

<http://www.antidoping.hk/>

"Support Fair Play, Compete Clean Everyday"

香港定向總會

2016 年度 香港隊選拔測試

通告

- 日期 : 2016 年 3 月 19 日 及 4 月 30 日(星期六)
集合時間 : 上午 9 時 00 分
集合地點 : 荃灣川龍燒烤區 1 號場(KK029794) (見下圖)
測試期間 : 9 時 30 分 至 12 時 00 分(預期)
(最後報到時間為 9 時 20 分, 遲到之運動員將不被允許參加該次測試)
測試地區 : 牛寮及白石橋
測試項目 : 越野跑 (長距離測試)
組別 : 世界定向錦標賽 - 精英組別運動員
路程 : 路線 X (見附件或點擊以下鏈接)

<https://www.dropbox.com/sh/eqic8r9b3vtz0yz/AADZnzqSBKmj873gzsuLTfRUa?dl=0>

(總共有 8 個檢查點 (不包括出發點和完成點)在 9 個路段 2 個循環內, 附圖以供參考。)

請帶備:

SI 指咭, 越野跑服裝, 手錶, 飲用水/飲料, 補充食物, 防曬用品, 雨傘/具, 個人所需用品及藥物等。

在公平競賽的精神下, 所有參加運動員應拒絕採用任何形式的禁藥, 一旦發現蓄意違規, 該運動員將被禁止參與香港隊選拔任何測試。

運動員應了解並遵守運動禁藥規條。詳情請參閱中國香港體育協會暨奧林匹克委員會「香港運動禁藥委員會」網頁 <http://www.antidoping.hk/>

“齊來支持公平競賽, 運動零禁藥人人愛”

日期：2016年3月19日及4月30日(星期六)

集合時間：上午9時00分

集合地點：荃灣川龍燒烤區1號場(KK029794)

