



# 香港定向總會

## Orienteering Association of Hong Kong

國際定向聯盟成員及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員  
Affiliated to: International Orienteering Federation and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

2020.01.02

### 2020 年度 香港隊選拔通告 - 越野跑測試

- 日期 : 2020 年 1 月 18 日 (星期六) 及 2020 年 2 月 22 日 (星期六)  
集合時間 : 上午 9 時 00 分  
集合地點 : 露天停車場旁(近大欖隧道轉車站元朗方向, 約 200 米)(見下圖)  
測試期間 : 9 時 30 分 至 13 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 : 大欖  
測試項目 : 越野跑  
組別 : 世界青少年定向錦標賽 - 所有  
亞洲定向錦標賽暨亞洲青少年定向錦標賽 - 所有  
全國青少年定向錦標賽 - M/W14,16,18  
路程 : 路線 A, B & C (見附件或點擊以下鏈接)

請留意 越野地圖上檢查點 截止時間。

1. 路線 A—(約長 10.6 公里, 攀升 380 米)  
<https://www.dropbox.com/s/nxqxshj16t0710e/Course%20A%20with%20cut%20off%20times.jpg?dl=0>
2. 路線 B—(約長 7 公里, 攀升 300 米)  
<https://www.dropbox.com/s/boqynp9btX2ndhr/Course%20B%20with%20cut%20off%20times.jpeg?dl=0>
3. 路線 C—(每圈 - 約長 1.6 公里, 攀升 80 米)  
<https://www.dropbox.com/s/dqksb71n116vpmc/Selection%20-%20XC%20Run%20-%20Tai%20Lam%20-%20Course%20C.jpg?dl=0>

\*\*因出發處有工程在進行中, 以上路線只暫作參考。

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](http://www.antidoping.hk/)」網頁 <http://www.antidoping.hk/>

“齊來支持公平競賽, 運動零禁藥人人愛”



# 香港定向總會

## Orienteering Association of Hong Kong

國際定向聯盟成員及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員  
Affiliated to: International Orienteering Federation and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

2020.01.02

### 2020 Hong Kong Team Selection Notice – Cross Country Run Test

- Date : 18 Jan 2020 (Saturday) and 22 Feb 2020 (Saturday)
- Assembly Time : 9:00 am
- Assembly Location : Open car park (adjacent to Tai Lam Bus Interchange, Yuen Long bound, around 200m) (see index map below)
- Test Duration : 9:30am – 13:00pm (anticipate)  
(Athletes are requested to complete check-in before 9:20am, late coming athlete will not be allowed to join the cross country test.)
- Area of Test : Tai Lam
- Type of Test : Cross Country Run
- Event Class : JWOC – All  
AsOC & AsJYOC – All  
ACYOC – M/W14,16,18
- Course : A, B & C (see attached or click below link for maps retrieval)

Please pay attention to the checkpoint cut off time as printed on the XC maps.

1. 路線 A — (Approx. length - 10.6 km , climbing - 380m)  
<https://www.dropbox.com/s/nxqshj16t0710e/Course%20A%20with%20cut%20off%20times.jpg?dl=0>
2. 路線 B — (Approx. length - 7 km , climbing - 300 m)  
<https://www.dropbox.com/s/bogynp9btx2ndhr/Course%20B%20with%20cut%20off%20times.jpeg?dl=0>
3. 路線 C — (Approx. length - 1.6 km per loop , climbing - 80 m)  
<https://www.dropbox.com/s/dqksb71n116vpmc/Selection%20-%20XC%20Run%20-%20Tai%20Lam%20-%20Course%20C.jpg?dl=0>

*\*\*In view of the start area have modification work, the above routes are for reference only.*

What to bring:

SI card, cross country running suit, watch, drinking water, beverage, replenishment, snack, sunburn preventive product, rain coat, 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 \(HKADC\)](http://www.antidoping.hk/) 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

## Orienteering Association of Hong Kong

國際定向聯盟成員及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員  
Affiliated to: International Orienteering Federation and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

2020.01.02



區政府及地政總署的立場；  
香港特別行政區政府及

