

活動：越南三天越野跑步比賽

時間：2010年6月30日 - 2010年7月4日

地點：越南梅州

現正開始接受報名, 請立即參加, 可到網上 online registration 中填寫表格。

比賽將於梅州(越南北部山區)舉行, 梅州由一連串村落、農莊及棚屋。比賽將於村落與村落之間的山路及泥路上舉行。

住宿安排：梅州位於河內西南面大約四小時車程, 將居住於山區村莊內的泰式棚屋, 屋內備有蚊帳及軟墊以供睡眠之用。比賽位置與 2002 年舉行的越南梅州跑步比賽相似。

機票安排：由於將近假期, 是次活動大約預留了 120 個機位由香港飛往河內機場, 請儘早預留機位。如果由其他國家出發, 請自行訂購機票兼於 6 月 30 日下午 3 時 55 分於河內機場集合以乘搭動感亞洲活動提供的旅遊巴士往梅州。

飛機資料：6 月 30 日 (星期三) 香港往河內 VN-791 1455/1555
7 月 4 日 (星期日) 河內往香港 VN-790 1105/1355

機票價錢：HK\$1990 (US\$255) 另加燃油費

報名費：每人 HK\$3900 (US\$500)

組別:

簡易組：20 公里-20 公里-15 公里 (三天合共 55 公里)

馬拉松組：35 公里-35 公里-30 公里 (三天合共 100 公里)

男子組 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+

女子組 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+

報名費已包括以下事項：

- a) 旅遊巴接送往返河內機場及梅州
- b) 旅遊巴接送往返住宿地點及比賽起點
- c) 比賽期間 (6 月 30 日、7 月 1 及 7 月 2 日)於棚屋內之住宿
- d) 比賽完結後於 7 月 3 日提供旅遊巴接載由梅州至河內酒店

- e) 7月3日於河內的晚餐
- f) 7月3日晚於河內大會指定四星級酒店住宿一晚(雙人房)
- g) 7月4日由酒店至機場的旅遊巴接送
- h) 參賽者號碼及紀念 T-SHIRT
- i) 比賽期間大會將提供樽裝水(大約每 10km 設有一個水站)
- j) 比賽期間之醫療及警察服務

報名費並不包括以下事項：

- a) 往越南之簽證
- b) 往村落居住期間之食物(請自行帶備乾糧、杯麵及 freeze dried food 等食物)

比賽期間的強制性設備 - 必需於比賽期間每日帶備：

- a) 至少兩公升的飲水設備
- b) 基本急救設備
- c) 雨衣／防水風褸
- d) 跑鞋(建議穿著適合跑山路之跑鞋)
- e) 足夠維持 4-8 小時之乾糧及 energy bar
- f) 1 x freeze dried meal 以作緊急之用
- g) 頭燈及電池
- h) 1 x 淨水丸

建議同時帶備以下物品：

- a) 往村落居住期間之食物(請自行帶備乾糧、杯麵及 freeze dried food 等食物)，大會將提供星期六之晚餐及星期日之早餐
- b) 頭燈／電筒
- c) 電池
- d) 蚊怕水／驅蚊裝置
- e) 防曬用品
- f) 比賽期間之乾糧及 energy bar
- g) 鹽／電解質片
- h) 帽
- i) 潤滑劑／凡士林以防因摩擦而受傷或造成皮膚發炎
- j) 相機

參加方法:

可於網上登記，網頁的左上方中填寫表格。請先網上報名然後再透過以下方式付款

報名費：US\$500 或 HK\$3900

機票：US\$255 或 HK\$1990 (燃油費另計)

付款方法:

1. 網上付款，可在網站中付款，只接受 visa 或 master 信用卡。請留意網上付款有 3% 是額外收費

2. 或郵寄支票

支票付款 (請以港幣付款並於支票底部填上報名表上之姓名, 組別, 比賽地點及聯絡電話)

支票抬頭: Action Asia Events Ltd.

郵寄地址: 香港中環郵政信箱 608 號

註明: VIETNAM 3 DAY Running Marathon

麥龍生先生收

3. 或銀行轉賬

- 於銀行自動櫃員機直接入賬或轉賬

(保留收據及清楚列明參加者之姓名, 組別, 比賽地點及聯絡電話以傳真方法至 852 2544 0603 或電腦掃描至 aae@actionasiaevents.com)

付款銀行名稱: 香港上海匯豐銀行

付款銀行資料:

The Hongkong and Shanghai Banking Corporation Limited (HSBC)

HSBC Main Building,

1 Queen's Road Central, Hong Kong

Account Name: ACTION ASIA EVENTS LTD.

Business Vantage Multi-Currency Account

付款戶口名稱: Action Asia Events HK Ltd.

付款戶口號碼: 808 - 00 - 9450 - 838

注意: 請先填好網上表格才繳付報名費

參賽確認:

如已繳付報名費, 資料將於 10 天內在 Action Asia Events 網頁內公佈。

(不會發出個別通知或確認電郵)

如有任何資料更正, 請電郵至 aae@actionasiaevents.com

如在繳付報名費 10 天後仍沒有在網上看到你的確認資料, 請透過電郵至

aae@actionasiaevents.com 或致電(852) 3158-0251 與我們聯絡。

更改, 取消或退款

不設退款。只可於參前兩星期作出轉讓或參賽者變更。於 6 月 16 日前如需要資

料，動感亞洲活動將收取 HK\$150 (或 US\$20)行政費用，賽事總監擁有最後決定權。