



第27屆 HKSOS x 苗圃
挑戰12小時
慈善越野馬拉松2025



50K M

20K M

UTMB INDEX

HKSOS x Sowers Action
Challenging 12 Hours Charity Trail Marathon



參加者手冊 Participant's Handbook

日期 **2/11/2025**

星期日

路線 **42KM/28KM/14KM/3KM** 親子線

善款用途：為弱勢兒童教育、學習、福利等項目籌款

HK SOS × 苗圃

挑戰12小時

立即下載

Download to Save Lives



由HK SOS 全程守護你

08 主辦機構
The Organizer

12 活動 – 苗圃挑戰12小時慈善越野馬拉松
Event – Sowers Action Challenging 12 Hours
Charity Trail Marathon

15 活動大使
Ambassadors

17 路段出發時間及地點
Starting Time and Starting Point



19 賽事路線圖
Route

19 42公里路線圖
42KM Route

21 28公里路線圖
28KM Route

23 14公里路線圖
14KM Route

24 3公里路線圖
3KM Route

28 各站支援
Check Point Support

30 行李寄存
Drop Bag

32 參加者守則
Rules and Regulations



37 惡劣天氣或極端情況之安排
Adverse Weather or
Extreme Conditions Arrangements

39 安全資訊
Safety Tips

43 環保小貼士
Green Tips

45 獎項及紀念品
Prize and Souvenir

47 選手包
Runner's Pack

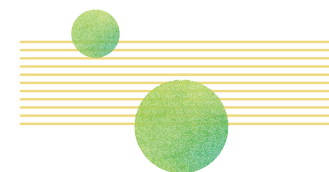
48 賽事獎品
Competition Awards

51 籌款獎及參與獎項
Funding Awards and Participation Awards

55 提交善款
Submission of Donation

61 建議用品清單
Suggested Gear Checklist

64 鳴謝
Acknowledgement





HKSOS

緊急救援手機應用程式

HKSOS讓市民或其緊急聯絡人一鍵直達999報案中心。當SOS啟動時，999報案中心會收到提示，並獲悉市民的準確位置，協助部隊盡快提供支援。

一鍵直達999報案中心



圖像化報案類別

HKSOS 使用教程



Android



iOS

提供急救資訊/ SMS
短訊求救/ 與999報案
中心即時對話功能

HKSOS 主要功能

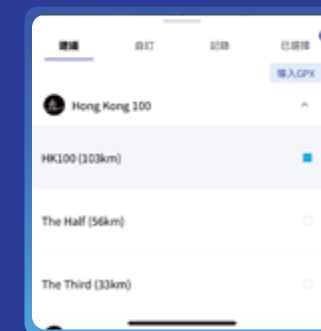
「活動功能」

使用「活動功能」—— 行山/ 划艇/
滑翔傘以提供最大的戶外安全保障



選擇路線

自訂或選擇行山路線



意外偵測系統

活動功能中具備意外偵測系統 ——
由999報案中心/ 緊急聯絡人/ 使用者
組成安全鐵三角



Signal Radar™

專利技術Signal Radar™讓搜救人員
於無手機網絡覆蓋情況下仍能遠距離
偵測到你手機發出的獨有SOS訊號



立即下載





苗圃行動 Sowers Action

苗圃行動於1992年在香港註冊，是一個非宗教、非政治、非牟利的慈善組織，致力促進教育發展及支援民生需要，如興建學校、學生資助、師資培訓、支援兒童之家及社區建設等工作，幫助世界各地的弱勢社群。

Established in 1992, Sowers Action is a non-religious, non-political and non-profit-making charitable organization in Hong Kong. We are committed to promoting educational development and supporting livelihood needs, including school construction, student sponsorship, teacher training, children's home support and community development, to help disadvantaged groups around the world.

 2597 4739  9106 4082  ch12@sowers.org.hk

 [ch12hrs](#)  苗圃挑戰12小時慈善越野馬拉松



HKSOS

HKSOS是個多合一功能的手機應用程式，讓市民或其緊急聯絡人一鍵直達999報案中心。當SOS啟動時，999報案中心會收到提示，並獲悉市民的準確位置，協助部隊盡快提供支援。



HKSOS is the most important outdoor safety app designed to save lives and speed up the response time of rescue services in life-critical missions. It is directly linked to the Emergency Call Centre and becomes your lifeline in an emergency.

特選企業客戶/員工專享優惠

5G本地服務計劃 (合約期24個月)

限時優惠 \$149 **\$129** 本地數據 **50GB** 限時優惠 \$199 **\$179** 本地數據 **100GB + 50GB**

其後本地數據最高傳輸速度達1Mbps²

其後本地數據最高傳輸速度達5Mbps²

本地通話分鐘無限 | 限時加送: 2GB中國內地及澳門數據³

5G一咕兩地服務計劃 (合約期24個月)

限時優惠 \$179 **\$159**

中國內地及香港兩地共享數據³

50GB

200分鐘中國內地通話分鐘⁴
其後本地數據最高傳輸速度達1Mbps²

5G大灣區服務計劃 (合約期24個月)

限時優惠 \$248 **\$228**

中國內地、香港及澳門三地共享數據³

15GB+5GB

100分鐘中國內地通話分鐘⁴

• 優惠二選一⁵ **送** 中國內地「一咕多號」⁶或「關聯鄉號」⁷增值服務

優惠期到11月30日，更多不定時的額外優惠及禮品，詳情請諮詢客戶經理：

Albert Zuo : 92049160

1.月費優惠只適用於選用上述服務計劃（「指定服務計劃」）並承諾最少使用服務期24個月之企業員工或持商業登記證的新上台客戶。指定服務計劃的基本服務月費分別為5G本地服務計劃50GB \$388、5G本地服務計劃100GB: \$438、5G一咕兩地服務計劃50GB: \$389、5G一咕兩地服務計劃100GB: \$499、5G大灣區服務計劃15GB: \$388、5G一咕兩地服務計劃的月費優惠有效期由即日起至另外地通知止。5G本地服務計劃月費優惠有效期期由即日起至另外地通知止。客戶須於每月18日或前繳還流動電話服務費及行政費（行政費）：承諾最少使用服務期24個月之服務期客戶則向合約期內豁免上列行政費。無服務期客戶須於合約期後180日內成功轉帳轉台至中國移動香港。2.就5G本地服務計劃而言，當每月使用的數據用量超過該月服務計劃所包含的本地數據用量，數據服務仍可繼續而傳輸速度最高達1Mbps(5G本地服務計劃50GB)或5Mbps(5G本地服務計劃100GB)及不適用於網絡分享(tethering)及點對點(P2P)功能(包括BitTorrent等)。3.中國內地及澳門數據可於中國內地/澳門使用。漫遊數據用量只適用於已啟用漫遊服務的客戶。有關網絡供應商合作夥伴將不時變更。客戶使用航空漫遊、海事漫遊及衛星漫遊服務或於非指定地區使用數據漫遊服務所產生之費用將按標準漫遊數據用量或數據漫遊自由圈(如適用)計算。漫遊數據用量不適用於網絡分享(tethering)及點對點(P2P)功能(包括BitTorrent等)。4.中國內地通話分鐘適用於：(i)在中國內地及香港所有中國內地及香港電話號碼。客戶於香港以IDD致電至中國內地，須扣除本地通話分鐘及繳付IDD收費。另外本地通話分鐘按服務計劃計算。5.適用指定「5G一咕兩地服務計劃」於合約期內可免於中國內地「一咕多號」增值服務(價值HK\$18/月)的月費。增值服務(價值HK\$18/月)的月費(二選其一)：一選「優惠」一選「增值」。客戶如欲不可轉帳。客戶之中國內地電話號碼須完成辦理實名登記手續方可使用。中國內地「一咕多號」服務的中國內地及香港電話號碼均可接聽來電及接收短訊，惟客戶發出的短訊皆以其香港主號碼顯示。而中國內地電話號碼之短訊服務須按量額外收費以及話音服務仍須以每分鐘計算過話費用額外收費，詳情請參閱<https://bit.ly/3m9sdlm>或<https://www.hk.chinamobile.com/tc/home/roaming/cm-numbers-link>。6.有關中國內地「一咕多號」增值服務詳情，請參閱<https://bit.ly/3HWWvPv>。除了本條款及細則，客戶亦同意遵守中國內地「一咕多號」增值服務相關的條款及細則。7.有關「關聯鄉號」增值服務詳情，請參閱<https://www.hk.chinamobile.com/tc/home/roaming/cm-numbers-link>除了本條款及細則，客戶亦同意遵守「關聯鄉號」增值服務相關的條款及細則。8.當選用指定「5G一咕兩地服務計劃」之客戶每月使用的數據用量超過該月服務計劃所包含的中國內地及香港共享數據用量，香港本地數據服務仍可繼續而有傳輸速度最高為1Mbps而中國內地漫遊數據將暫停提供及不適用於網絡分享(tethering)及點對點(P2P)功能(包括BitTorrent等)。9.中國內地及香港數據可於中國內地及香港使用。除中國移動香港有限公司(中國移動香港)外，中國內地漫遊服務以5G網絡提供。有關數據漫遊服務地區的資訊，請參閱<https://bit.ly/3HWWvPv>。本地5G數據服務以中國移動香港5G網絡提供。如客戶在香港使用5G數據服務範圍以外地區，中國移動香港仍會透過4G/2G網絡為客戶提供服務。使用5G數據服務須配合指定型號流動裝置使用。實際的網絡服務會受服務地點、網絡情況、網絡覆蓋範圍、硬件、軟件及其他因素而有所影響。●客戶可於香港以外的指定地區使用5G網絡(如適用)。5G網絡須透過指定的網絡供應商提供。當客戶到訪香港以外的指定地區手機將會自動搜尋並鎖定中國移動香港於當地的網絡供應商合作夥伴，以供使用數據漫遊服務。客戶使用航空漫遊、海事漫遊及衛星漫遊服務或於非指定地區使用數據漫遊服務所產生之費用將按標準漫遊數據用量或數據漫遊自由圈(如適用)計算。有關5G數據漫遊服務地區的資訊，請參閱中國移動香港之網站。●客戶尚未啟用漫遊服務，須於到訪指定地區前撥打10301#啟用，或透過中國移動香港網頁/MyLink App設定。漫遊數據服務體驗或會受不同因素影響，包括網絡流量狀態、周邊環境、硬件、軟件及其他因素。●條款及細則所指的優惠只適用於指定客戶向指定服務計劃。企業客戶如以個人名義購買指定服務計劃，須於辦理上列手續時出示其指定企業員工證或員工名片，香港身份證及住址證明正本(有效期須為三個月內)，如以企業名義購買，則須出示企業名義購買、公司代辦人的香港身份證及其企業員工證或員工名片，方可於合約期內享本條款及細則所述的任何優惠。●條款及細則所述的優惠只適用於首個合約期，不適用於自動續約。●如客戶於最少使用服務期內提前終止服務計劃，客戶須按合約上之約定向中國移動香港支付中國移動香港。●於中國內地漫遊時數據用量只適用於中國移動2G/3G/4G-LTE/5G網絡，並須配合適合裝置。●中國移動香港保留隨時更改或終止以上優惠內容的權利，而恕不另行通知。如有任何爭議，中國移動香港保留一切最終決定權。●此推廣須受有關條款及細則約束。詳情請向中國移動香港中小企熱線12586查詢。●以上資料為中國移動香港有限公司(「中國移動香港」)最新公布之服務內容及收費，並取代2024年10月1日之前編印的有關內容。

CMHK 5G

無縫享受智能生活



立即下載MyLink App
建立專屬你的「智」我空間



www.hk.chinamobile.com

銷售熱線 12588

企業銷售熱線 9204 7777

活動一 苗圃挑戰12小時慈善越野馬拉松 Event – Sowers Action Challenging 12 Hours Charity Trail Marathon



苗圃行動於2000年首次舉辦「挑戰12小時」慈善越野馬拉松，為推動山區教育發展而籌募善款。因反應熱烈，於同年再度舉行活動，自此成為香港年度的大型山賽之一。於過去26屆活動，累積參加人次超過4萬3千人，籌款總額超過5千5百萬港元。

In 2000, Sowers Action organized the first “Challenging 12 Hours”, a charity marathon event with an aim to promote education in rural regions. Due to the overwhelming response, it was held again in the same year. Since then, it has become one of the biggest annual trail events in Hong Kong. Over 43 thousands of participants have took part in the past 26 events, and the total fund raised was over HK\$55 million.

活動目的 Objectives

- 鼓勵市民透過步行體驗山區學童長途跋涉上學的艱辛
- 邀請參與者為本會的資助項目籌款，改善貧困兒童的生活
- 鼓勵市民多做運動，享受香港自然山徑的美景
- 鼓勵市民參與義務工作，協助賽事進行，是一個回饋社會的好機會
- Experience the hardships of students who need to walk long distances to school.
- Raise fund for Sowers Action projects for improving education and welfare for underprivileged children.
- Encourage public to do more exercise and enjoy the country parks of Hong Kong.
- Provide a volunteer service platform for public to share happiness and contribute to the community.



**We are a leading
markets operator and
provider of execution
and information services**

ICAP, part of TP ICAP Group, provides a comprehensive range of execution and information services to wholesale market participants. We connect buyers and sellers of financial instruments to enable the effective flow of capital and investment through the financial system.

We Are Charity Day

Since 1993, ICAP Charity Day has turned one day of trading into a global force for good.

On this day, ICAP and our brokers donate 100% of revenue to charitable causes.

With the help of celebrity ambassadors and our clients, we've raised over £170 million—supporting more than 3,000 projects worldwide.

CHARITY DAY

Together we give **100%**

icapcharityday.com



譚詠思 Ceci 謝敬賢 Isaac 曾小強 Stone 易健豪 Glen 李梓鈞 Bonnie 吳芊楠 Susuki



「苗圃挑戰12小時慈善越野馬拉松2025」全力支持年輕越野跑手的發展。本屆賽事喜獲來自T8的精英運動員**吳芊楠**、**李梓鈞**、**譚詠思**、**謝敬賢**，以及The Peak Hunter的**易健豪**擔任賽事大使。他們展現出滿滿的正能量，身體力行參與活動，完美體現苗圃行動的核心理念。我們亦非常榮幸獲得越野跑傳奇人物**曾小強**的鼎力支持，擔任核心賽事大使，他將與年輕跑手並肩挑戰，為新一代注入無限動力。讓我們攜手突破自我，挑戰極限！

Sowers Action Challenging 12 Hours is evolving to support young trail runners. This year, we're excited to introduce T8 athletes **Susuki Ng**, **Bonnie Lee**, **Ceci Tam**, **Isaac Tse** and **Glen Yick** from The Peak Hunter as race ambassadors. They always deliver exceptional energy and strive for peak performance. We're equally delighted to welcome back **Stone Tsang**, who will surely motivate the young runners as they tackle the trails together. Let's continue challenging our limits.





GREEN INTELLIGENT SHIPPING MAKES THE WORLD A BETTER PLACE

COSCO SHIPPING (HONG KONG) CO., LTD. IS DEDICATED TO BUILDING THE "INTERNATIONAL PLATFORM FOR CAPITAL INVESTMENT ACROSS DIVERSE INDUSTRIES" AND THE "GREEN DIGITALIZED INTELLIGENT SHIP SERVICE PLATFORM."



中遠海運(香港)有限公司
COSCO SHIPPING (HONG KONG) CO. LIMITED
中遠海運國際(香港)有限公司
COSCO SHIPPING INTERNATIONAL (HONG KONG) CO., LTD.

<https://hk.coscoshipping.com>

路線出發時間及地點

Starting Time and Starting Point

賽事 Race	起步時間 Starting Time	起點 Starting Point	終點 Finishing Point
42公里賽 42KM	個人 Solo 09:00	油塘三家村遊樂場 Sam Ka Tsuen Recreation Ground, Yau Tong, Kowloon	大埔舊墟 公立學校 (寶湖道) Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)
	隊際 Team 09:15		
28公里賽 28KM	個人 Solo 09:30	慈雲山道遊樂場 (慈雲閣及中華基督教會基慈小學旁) Wong Tai Sin Tsz Wan Shan Road Playground, Kowloon (Next to Tsz Wan Kok and CCC Kei Tsz Primary School)	
	隊際 Team 09:45		
14公里賽 14KM	個人 Solo 10:00	城門水塘主壩 Shing Mun Reservoir Main Dam, New Territories	
	隊際 Team 10:15		
	共融線 Inclusion Course 11:00		
3公里賽 3KM	親子組 Family Group 11:00	大埔舊墟公立學校(寶湖道) Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)	





中遠海運(香港)有限公司
COSCO SHIPPING (HONG KONG) CO., LIMITED
中遠海運國際(香港)有限公司
COSCO SHIPPING INTERNATIONAL (HONG KONG) CO., LTD.

GREEN INTELLIGENT SHIPPING MAKES THE WORLD A BETTER PLACE

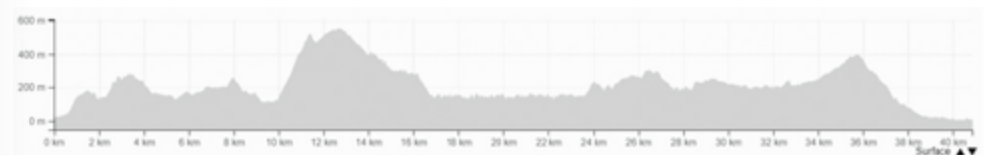


COSCO SHIPPING (HONG KONG) CO., LTD. IS DEDICATED TO BUILDING THE "INTERNATIONAL PLATFORM FOR CAPITAL INVESTMENT ACROSS DIVERSE INDUSTRIES" AND THE "GREEN DIGITALIZED INTELLIGENT SHIP SERVICE PLATFORM."

47F,52F,COSCO TOWER,183 QUEEN'S ROAD CENTRAL,HONG KONG
Tel:(852)28098888\Fax:(852)35684426\https://hk.coscoshipping.com

實事路線圖 Route

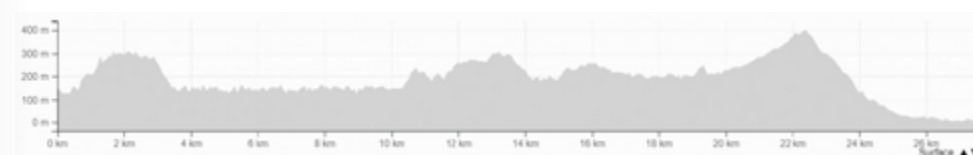
42公里路線圖 42KM Route



Panasonic



28公里路線圖 28KM Route



過境巴士服務

每天往返大灣區多達**600**個班次



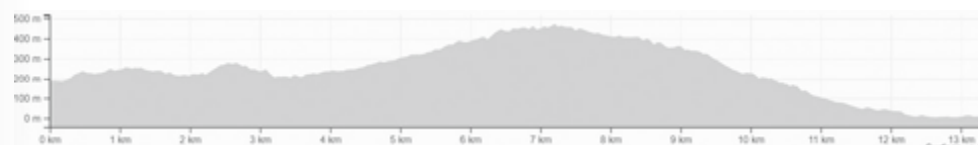
☎ 客戶熱線中心
09:00-18:00

香港
852-3760 0888

全國一線通
400-886-1668

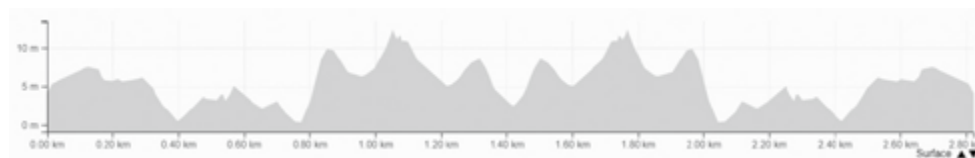
包車熱線
852-3760 0880

14公里路線圖 14KM Route





3公里路線圖 3KM Route



THE OVERLANDER

STRETCH JACKET

柔軟及具彈性之全天候防水外套。Typhon三夾布配合立體修身剪裁。

耐水壓

30,000 mm

透氣度

50,000 g/m²/24h



MILLET
TYPHON

機能再進化

PHANTOM FAST JACKET

重量只有132g之輕薄防水外套，適合追求速度的跑手。

耐水壓

50,000 mm

透氣度

60,000 g/m²/24h

超輕量
競賽

mont-bell
VERSALITE JACKET

SUPER
DRYTEC



面料：7D防撕尼龍
防水度：20,000mm
透氣度：50,000 g/m²/24 hrs

腋下
透氣

mont-bell
PEAK SHELL JACKET



面料：15D防撕尼龍
防水度：20,000mm
透氣度：20,000 g/m²/24 hrs

mont-bell 舒適防水 TRAIL WALKER



寬鬆鞋頭迎合亞洲人之腳型。GORE-TEX®防水透氣內裡，配用輕而吸震之EVA中底，加上高度防滑功能之Trail Gripper®鞋底，無懼濕滑路面。



環保防水 OMNIA V-LIGHT GTX



輕量防水戶外遠足鞋，ePE製造之GORE-TEX®防水內裡不含PFAS。高撥水之鞋面加上透氣孔洞。採用快索鞋帶，鞋頭加強保護。

最全面行山杖選擇

mont-bell ◆ Helinox



選購與使用指南



比賽裝備精選優惠

低至
6折



馬上掃碼
獲取折扣

彩豐為全港首間SGS認可的GMP及ISO9001、ISO22716:2007認證之香港個人護理及護膚品廠房，1995年創立至今，資歷雄厚，擁有多個知名自家品牌，包括Joseristine、JimmBENNY等，旗下分店已達35間。

我們的產品

彩豐自家產品深入人心，皇牌系列類型廣泛，如陪伴年輕人成長的H2O 12杯水保濕系列、科研與創新結合的專利產品，C60十項全能護膚系列、逆轉肌齡神仙水，以及人氣高企的White Musk白麝香系列。

家——多——點——滋——潤



彩豐門市及網上及以下零售點均有售

萬寧 manning's 龍豐集團 YRTA

HKTv mall 康康 wellcome PARKINSHOP

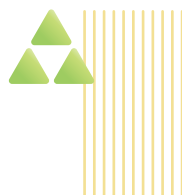
彩豐 Choi Fung

Choi Fung Hong_hk





路線(公里) Distance(KM)	編號 Code	檢查站及支援站 Check Point/ Support Station	開放時間 Open Hour	食水 Water	食物 Fruit/Snack	計時 Timer	急救 First Aids	洗手間 Toilet
42	42 KMSP	油塘三家村遊樂場 Sam Ka Tsuen Recreation Ground, Yau Tong	0800-1000	💧		🕒	⊕	公共 Public
42	CP1	井欄樹 Tseng Lan Shue	0900-1200	💧	🍽️	🕒	⊕	流動 Mobile
42	SS1	大藍湖 Tai Lam Wu	0930-1245	💧				流動 Mobile
42	SS2	大老撈 Tai Lo Au	1000-1330	💧	🍽️			
28	28KMSP	慈雲山道遊樂場 Tsz Wan Shan Road Playground	0830-1000	💧		🕒	⊕	
42/28	CP2	沙田拗道獅子亭 Lions Pavilion	1000-1500	💧	🍽️	🕒	⊕	公共 Public
42/28	CP3	衛奕信徑標距柱W61 W61 Distance Posts of Wilson Trail	1100-1630	💧	🍽️	🕒	⊕	公共 Public
42/28/14	14KMSP/CP4	城門主壩 Shing Mun Main Dam	0930-1800	💧	🍽️	🕒	⊕	流動 Mobile
42/28/14	SS3	半閒亭 Shing Mun Picnic Site No.12 Pavilion	1030-1845	💧				公共 Public
42/28/14	CP5	鉛礦坳 Lead Mine Pass	1030-1930	💧	🍽️	🕒	⊕	公共 Public
3	SS4	香港回歸紀念塔 Spiral Lookout Tower	1100-1230			🕒 蓋印 Chop		公共 Public
42/28/14/3	3KMSP/FP	大埔舊墟公立學校 (寶湖道) Taipo Old Market Public School (Plover Cove)	1030-2100	💧	🍽️	🕒	⊕	校內 School



行李寄存 Drop Bag

行李體積不得超過(cm)

Size of the Baggage
limited to (cm)

45 x 30 x 15

行李重量不超過

Weight of the Baggage
less than

3kg

起點將為參加者提供行李寄存服務，行李必須掛上大會提供之行李牌，並交到行李寄存區寄存，沒有行李牌將不獲受理。行李體積不得超過45cm x 30cm x 15cm，重量不超過3kg，寄存物品不可含任何危險品、貴重或易碎物品。請以膠袋存放衣物，大會只會負責把寄存之行李運往終點，如有任何遺失或損毀，恕不負責。所有參加者（包括中途退出者）必須於活動當天，在終點憑參加者號碼布領回所寄存之行李。

Drop bag service will be provided at the Start Point. Participant's drop bag must be attached with the baggage tag provided by the Organizer and be deposited at the Drop Bag Area. Drop bag without baggage tag will not be handled. Size of the baggage is limited to 45cm x 30cm x 15cm with weight less than 3kg. Content must not be dangerous, valuable or fragile. Organizer will transport all drop bags to the finish point and shall not be liable for any loss or damage. All participants (including mid-way withdrawal participants) must collect their baggage at the Finish Point on the event day by presenting the Bib.



苗圃挑戰12小時慈善越野馬拉松

SOWER ACTION CHALLENGING 12 HOURS



立即搵WhatsApp QR code

「立即搵」一向支持跑友，除了身體力行作視障領跑，繼參與「25年猛龍慈善跑」及亦連續贊助「23、24、25年回歸跑」、「24年川龍越野賽」，「Regenflex 2024香港五湖越野賽」，「25年雲山挑戰」，「24/25年苗圃慈善馬拉松」向獲獎跑手送上豐富禮物。當然還有11月2日的「苗圃慈善馬拉松」啦！我們會繼續支持其他大型越野賽，希望繼續幫助跑手長跑長有。



Lukas



姚潔貞



Captain



梁影雪

衛生署註冊編號:190290

由香港註冊醫生主理

我將一路前行

守護膝頭哥·行更長遠的路



立即搵透明質酸辣椒按摩膏



醫學文獻證明有效
每年增生軟組織四
倍，對經常戶外活
動及高強度運動者
極力推薦。亦提供
軟組織退化人士考
慮更換人造膝頭哥
前一個良好選擇。

立即搵意大利進口
衛生署註冊，透明質酸



透明質酸

按摩膏



詳盡資料請掃QR code

電話: +852 9299 8770

香港: 銅鑼灣廣場二期2406-07室(日間醫療中心)

提供專項: 高濃度血小版療程(PRP)

九龍: 佐敦庇利金街2A地鋪(港鐵佐敦站C2出口)



所有參加者必須遵守以下各項守則：

1. 參加者必須符合大會對各組別年齡的要求，並必須於限時內完成賽事。
2. 每人只可參加其中一個組別。各組別名額先到先得，額滿即止。本會保留提早截止報名的權利而不作另行通知。
3. 參加者於賽前需預先下載HKSOS手機應用程式，並於領取選手包及頒獎禮時出示該應用程式，否則大會保留取消其領取禮品或獎品之權利。大會鼓勵參加者於比賽期間使用此程式以保障安全。
4. 起跑時間：
各組別參加者必須於下列起步時間前到達起點，並依照起跑時間分組起跑。如參加者在所屬組別起跑後 15 分鐘才到達起跑點，則作棄權論。本會有權因實際運作需要更改比賽起跑時間，參加者須留意當日公佈。

各組起步時間：

組別	起步時間		起點
42公里賽	個人	09:00	油塘三家村遊樂場
	隊際	09:15	
28公里賽	個人	09:30	慈雲山道遊樂場
	隊際	09:45	
14公里賽	個人	10:00	城門水塘主壩
	隊際	10:15	
	共融線	11:00	
3公里賽	親子組	11:00	大埔舊墟公立學校(寶湖道)

5. 道路使用守則：
參加者務必遵守交通規則，時刻於路上禮讓行人，避免與其他道路使用者發生爭執。如發生意外事故，參加者需自行承擔一切法律責任。請參加者特別注意，如與其他道路使用者發生衝突，經調查證明屬實，將被取消比賽成績。
6. 參加者憑證：
計時芯片及號碼布
 - a. 本會派發給參加者的物資包括一塊號碼布，其底部附有計時芯片以識別參加者資格及記錄比賽時間，請核對號碼是否和參加確認書相符；
 - b. 請將號碼布妥為存放，避免屈曲或撕脫芯片；如發現芯片有明顯損毀，請於賽前通知本會；

- c. 參加者必須於比賽日帶同號碼布於起點參加比賽，本會只能視乎存量向忘記攜帶號碼布的參加者補發號碼布，並會收取手續費\$100，並不設找續；
- d. 比賽進行時，必須把號碼布扣於前胸腹衣物上，以便感應儀器偵測及讓工作人員核實身份。

7. 賽事記錄：

- a. 以本會之計時器為準。隊際參加者以最後一位隊員完成時間作為其隊際記錄；
- b. 起點、終點及沿途各檢查站均設有感應儀器，參加者只需跑過檢查站便會被自動偵測；
- c. 各組別之參加者如未能於指定時間前到達特定檢查站，將被終止比賽。

檢查站	最後到達時間
CP1	12:00
CP2	15:00
CP3	15:30
CP4	18:00
CP5	19:30
FP	21:00

如參賽者所報名之賽事與實際參與的賽道不符，包括有證明另抄捷徑，皆會被取消參加資格，大會不會發出證書。

8. 中途退出：

- a. 個人參加者
因任何原因需中途退出，必須於檢查站、支援站或與大會掃尾工作人員辦理退出手續。
- b. 隊際參加者
 - 因任何原因，隊員需中途退出，必須於檢查站、支援站或與大會掃尾工作人員辦理退出手續方能離開，餘下隊員方可繼續完成路程，不完整隊伍的成績將排列在該組別能完整完成賽事的隊伍之後。
 - 在任何情況下(嚴重受傷除外)，退出者需自行安排交通工具離開賽道。

9. 上訴：

所有關於行為不檢或違反比賽規則的投訴必須以書面形式交與大會，並須於比賽翌日提交。由大會總監所作出的任何裁決，將會是最終決定及不可上訴。

10. 本活動所有文件以中文版本為準，主辦機構有全部解釋權，並會不時更新。

Participants must comply with the following rules & regulations:

1. Participants must conform to the age group requirements and complete the race within the respective time limit.
2. Participant is only allowed to participate in one race category. All enrollments will be processed on a first-come-first served basis until the quotas are filled. The Organizer reserves the right to close entries before the deadline without prior notice.
3. Participants should download the HKSOS mobile apps and present it when collecting the runner's pack and prize presentation, otherwise, the Organizer reserves the right to cancel their right to collect the prizes. Participants are encouraged to use this application during the competition for safety purposes.

4. Race Day Start Time

Participants of all race category must arrive at the starting point before the starting time and ready for the race start at the designated time. Participants who are late for 15 minutes will be regarded as withdrawal from the race. The Organizer reserves the right to change the starting time if necessary. Participants should pay attention to the Organizer's announcement on the race day.

Starting Time:

Race	Starting Time		Starting Point
42KM	Solo	09:00	Sam Ka Tsuen Recreation Ground, Yau Tong, Kowloon
	Team	09:15	
28 KM	Solo	09:30	Tsz Wan Shan Road Playground, Wong Tai Sin, Kowloon
	Team	09:45	
14 KM	Solo	10:00	Shing Mun Reservoir Main Dam, New Territories
	Team	10:15	
	Inclusion Course	11:00	
3 KM	Family Group	11:00	Tai Po Old Market Public School(Plover Cove)

5. Code of Road Usage

Participants must obey all traffic regulations, be courteous and always giving right of way to pedestrians, and refrain from arguing with others on the road. In the unfortunate case of an accident, participants must bear all responsibilities specified under the rule of law. Lastly, please pay special attention to the following – if any participant gets into conflicts with other road users and proven at fault, your competition qualification and results will be cancelled.

6. Participant ID

Timing chip and Number Bib

- a. The Organizer will provide a number bib with timing chips strip adhered on its back for participant's identification and time recording. Please ensure the number agrees with the confirmation letter of participation.
- b. Take proper care of the number bib. Do not fold or remove the timing chips. If any visible damage is found, please inform the Organizer.

- c. On the race day, participants must present the number bib at the starting point. The Organizer may provide a spare number bib, depending on availability, to those participants who forget to bring the number bib, at a handling charge of HK\$100 (no change will be provided).
- d. Throughout the race, participants should put the number bib on their abdomen for scanner detection and race officials' verification.

7. Race Recording

- a. All records are based on the Organizer's timing system. For teams, race record is based on the completing time of the last team member.
- b. Scanners are set up at starting point, finishing point and all checkpoints. Participants will be automatically detected when running through the points.
- c. Participants in each category who fail to reach the specific checkpoint before the cutoff time listed below will be stopped and considered DNF.

Checkpoint	Cutoff Time
CP1	12:00
CP2	15:00
CP3	15:30
CP4	18:00
CP5	19:30
FP	21:00

Participant(s) taking different routes of his/her/their entry, including taking short cuts, will be disqualified. No certificate will be issued.

8. Premature Departure

a. Individuals

Under all circumstances, individual runner withdrawing during the event, must report to the nearest checkpoint, support station or sweepers for withdrawal procedure.

b. Teams

- Under all circumstances, any member(s) of a team withdrawing during the event must report to the nearest checkpoint, support station or sweepers for withdrawal procedure before the remaining members can continue to complete the route. Records of incomplete team finishing the race will be ranked behind full team finish of the category.
- Participants withdrawn from the race have to arrange their own means of transportation(except for serious injury).

9. Appeal

All complaints of misconduct or breach of rules must be in writing and received by the Organizer in next day of the event. Any ruling made by the Event Convener shall be final and not appealable.

10. The Organizer reserves the right to interpret the above information, with Chinese as the master version. Updates will be made if necessary.

澳美製藥成立於1993年，總部設於中國香港，是一家以科研為本，致力於研究、開發、製造和銷售的跨國製藥企業，並專注於皮膚健美、骨節關節肌肉健康、呼吸健康、抗感染、消化健康及神經精神健康管理的跨國製藥企業。

本公司謹遵「以精湛科技奉獻優質產品，以真誠服務致力人類健康」的理念，在處方藥、OTC藥品和健康產品等領域處於業界領先。澳美的願景是「讓生命更健康」，將病患的健康、福祉及安全放在首位。

澳美製藥旗下的健康產品網上購物平台 BFCare (澳佳) 為客戶提供多款保健養生產品，現輸入以下優惠碼即享全單七折，期待您的光臨！



Committed to improving quality of life by offering excellent
products and services

骨節關節肌肉健康產品



(API76)
奧泰靈-全效護骨配方
HK\$498 *HK\$349
[金裝紅瓶 八合一王牌配方]
尤其適合中老年修護軟骨，潤滑關節



(API72)
奧泰靈-舒緩關節配方
HK\$259 *HK\$181
[緩痛紫瓶] 強力舒緩關節疼痛、
補充氨糖、防止骨質疏鬆、調節骨質代謝



(API71)
奧泰靈-關節養護配方
HK\$199 *HK\$139
[養護橙瓶] 適合辦公久坐或家務
關節勞累，調節骨質代謝，延緩關節退化

抗衰老健康產品 (NMN)



(API46)
NMN Duo Release CR
HK\$1299 *HK\$902
延緩生理性衰退和老化，
增加能量代謝，鞏固身體機能



(API78)
腸道健康益生菌
HK\$249 *HK\$174
維持日常腸道菌群健康、
增強免疫力及促進腸道有益菌生長



(API79)
女性守護益生菌
HK\$249 *HK\$174
維護陰道健康、抑制致病菌的生長
以及促進陰道菌群穩定

BUY NOW



SCAN
ME! >>>



*輸入優惠碼

BFHKVIP

即享全單七折!

立即選購

(優惠受條款及細則約束)



惡劣天氣或極端情況之安排 Adverse Weather or Extreme Conditions Arrangements

惡劣天氣或極端情況之安排

1. 活動日早上六時:

- 一號風球/黃色暴雨警告:活動照常
- 三號風球或以上/紅色或黑色暴雨警告/
極端情況公佈:活動將取消,大會並於活動
Facebook專頁宣佈及發短訊通知參加者。

2. 活動進行期間:

- 一號風球/黃色暴雨警告:活動照常
- 三號風球或以上/紅色或黑色暴雨警告/極端情況公佈:活動將取消,大會並於活動
Facebook 專頁宣佈,及於各檢查站通知仍在賽道上的參加者及發短訊通知參加者



活動facebook
the event
facebook



活動網頁
the event
website

Adverse Weather or Extreme Conditions Arrangements

1. At 06:00 a.m. on the day of the event:

- Typhoon Signal No. 1 or Amber rainstorm warning: event will proceed as planned.
- Typhoon Signal No.3 or above, Red or Black rainstorm warning, or Extreme Condition Announcement: event will be cancelled and an announcement will be made on the event Facebook page and SMS will be sent to notify participants.

2. During the event:

- Typhoon Signal No. 1 or Amber rainstorm warning: event will continue as planned.
- Typhoon Signal No.3 or above, Red or Black rainstorm warning or Extreme Conditions Announcement: event will be terminated immediately and an announcement will be made on the event Facebook page and notify participants who are still on course at check points and SMS will be sent to notify participants.



全港
NO.1

殺牠死

全家智勝關鍵



含天然桃子葉製成的潤膚成份



有效驅逐蚊蟲及跳蚤



適合6個月以上嬰兒



日本製造

殺牠死 Speedtox

安全資訊



Safety Tips

活動禮儀

- 於比較狹窄賽道，讓路給步速較快的參加者
- 不可爭先恐後
- 保持環境清潔及安靜，以減低對居民及其他途人的滋擾

緊貼最新活動資訊

- 最新資訊：請瀏覽本活動網頁 (<https://register.sowers.hk>)
- 取消活動：如遇惡劣天氣或其他安全原因，活動將會取消及不會延期。本會將透過媒體向外公佈，惟已繳交的報名費及捐款將不會退還

賽事前準備

- 定時練習、熟習比賽路線
- 注意自身安全及運動所帶來的風險後果，如有需要請自行購買合適的保險
- 通知親友這個比賽活動

建議裝備

- 衣服及鞋：以舒適及適合行山或越野運動為主
- 必備物品：號碼布、手提電話、可載1公升水的容器、太陽油、太陽帽、電筒或頭燈（如需要）、行山杖及少量金錢
- 其他建議：以防肌肉、韌帶及關節受傷的防護工具

賽事進行時注意事項

- 起步前、休息後及比賽完成後進行熱身及緩和運動
- 補充水份：經常在檢查站補給
- 適當小休：如身體不適，切勿勉強繼續比賽
- 切勿抄捷徑
- 切勿浪費食水及食物
- 嚴守「郊野公園守則」及愛護郊野，帶走隨身垃圾
- 防範獼猴



活動網頁



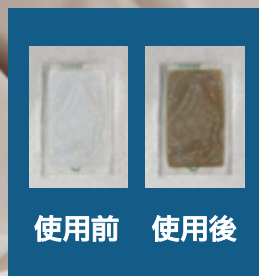


強效祛濕!

友營堂木酢健之貼

👑 全球銷量過億片

✓ 消腫 ✓ 舒痛
✓ 排毒 ✓ 安眠



優良生產認證



KAB-EC-08
ISO環保認證



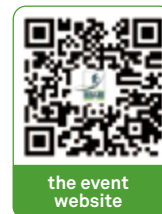
榮獲
2011-2024
屈臣氏
健康美麗大獎

Event etiquette

- On narrower stretches of the route, please give way to faster participants.
- Do not scramble, or push other participants.
- Maintain a clean and quiet environment to avoid disturbing passers-by and local resident.

Stay updated on event information

- Latest information: please visit the event webpage (<https://register.sowers.hk>).
- Event cancellation: The event will not be postponed but may be cancelled due to adverse weather conditions or other safety concerns. No refund of the application fee or donation will be made.



Pre-event preparation

- Train regularly; familiarize with the competition route.
- Pay attention to your own safety as well as the risks and consequences of strenuous physical exercise; take out suitable insurance if desired.
- Advise your relatives about this competition event.

Gears recommended

- Clothing and footwear: comfortable and suitable for hiking and trail running.
- Essential items: bib, mobile phone, water container of 1L or more, sun block, sun hat, torch or headlamp if necessary, hiking stick and a small amount of cash.
- Suggested items: Protective tools to prevent muscle, ligament and joint injury.

Things to note during the event

- Warm-up and cool down exercises before and after the hike, and during rest breaks.
- Keep hydrated, replenish regularly at check points and water stations.
- Take suitable rest breaks; if you feel unwell, do not force yourself to continue.
- Do not take shortcuts.
- Do not waste water or food.
- Adhere strictly to the country park rules and regulations and take care of the countryside; take your rubbish with you.
- Beware of macaques / monkeys.



撒隆巴斯[®]

極速消痛 瞬間見效



世界
品牌No.1
日本
製造



#撒隆巴斯連續9年榮獲世界第一消炎鎮痛非處方藥貼布品牌 來源:Euromonitor International Limited於2016年
至2024年期間針對全球外用消炎藥膏/藥貼市場份額共佔70%以上之國家為對象所作的市場零售額之調查。
*撒隆巴斯於肌肉止痛貼(止痛貼類別)全港銷售額及銷售量冠軍(2020年1月-2024年12月)
根據IQVIA 2020年1月-2024年12月全港肌肉止痛藥(止痛貼類別)零售調查報告(IQVIA版權所有)

新都醫療
New Town Medical

QR CODES: WEBSITE, FACEBOOK, INSTAGRAM, eSHOP

中學、小學及幼稚園

政府疫苗資助計劃

訂購疫苗 每年5月-6月 接種日期 每年10月-12月

詳情請聯絡: 疫苗組
利先生 / 李小姐
2440 6618 / 2441 8197

預防校園流感爆發 攜手共創健康校園

到校流感疫苗注射服務

學童及教職員校園健康服務

外展到校健康服務
• 外展疫苗接種 • 外展視力檢查
• 健康教育講座 • 物理治療工作坊

眼睛健康及視光服務
屯門、元朗、粉嶺、南昌、黃大仙、尖沙咀

- 全面眼睛檢查
- AI人工智能眼睛及疾病風險篩查
- 角膜矯視術 OK鏡
- 兒童近視控制 1.眼鏡 2.眼藥水 3.隱形眼鏡 4.鏡片

新都護眼 NEW TOWN EYE CARE

慢性疾病 共同治理

政府資助

• 45歲或以上香港居民
• 沒有已知的糖尿病或高血壓

配對1人1醫生計劃
篩查及化驗
● 血糖 ● 血脂 ● 尿酸

護士診所
度身訂造
您的健康人生計劃

環保小貼士 Green Tips

貼士 TIPS 1

不可回收

- Rubber gloves 橡膠手套
- Food packaging 食物包裝
- Tissue 紙巾

可回收

- Bottle cap 水樽蓋
- Clean plastic bag 乾淨膠袋
- Labels 招紙

支持回收措施

貼士 TIPS 2

回收桶不是垃圾桶

請先做好垃圾分類

貼士 TIPS 3

實踐環保 由你我開始

- Bring your own bottle 自備水瓶
- Waste no food 珍惜食物
- Say no to single-use 使用可重用物品
- Leave no trash 帶走屬於自己的垃圾
- Clean recycling 乾淨回收

貼士 TIPS 4

切勿破壞環境

亂拋垃圾 毀壞生態

貼士 TIPS 5

前往及離開賽事地點時 請盡量乘搭公共交通工具



虎標鎮痛藥布

快速擊退 酸痛疲勞

虎標
超越100年
時刻撐住你

溫感
藥布

清涼
藥布

背痛
藥貼



擊退長久
肌肉酸痛

快速踢走
新傷疼痛

伸縮性強

Acti-Tape®

活力肌腱貼®

強效保護 快速復原



免費手機應用程式

NutriWorks.com

HKTV mall



acti-tape



www.acti-tape.com



獎項及紀念品



Prize and Souvenir

參加者可獲得賽事紀念T恤乙件；完成挑戰之參加者可獲得完成獎牌及電子證書。
(參加者可於終點另行捐款\$20港元以領取實體證書)



Participants will receive a T-shirt. Finisher medal and e-certificate will be awarded to those who have successfully completed the race.
(Participants may choose to donate HK\$20 to receive a physical certificate at the finish point.)

賽事紀念T恤 T-shirt	完成獎牌 Finisher medal	證書 Certificate



ONE LENS
FOR ALL
ADVENTURES



HILX

Brand info: HILX Eyewear Company Limited
Email: info@hilyeyewear.com
www.hilyeyewear.com

優惠碼: SOWERS20
(優惠期至 2025年11月30日)



Legacy FootCare 運動PB / Recovery鞋墊

(扁平足 / 高足弓人士合適)

香港本地大學合作研發 (2年臨床實驗)

舒緩筋膜炎, 腳痛

皇牌Recovery減痛醫學

香港得獎減痛鞋墊

日常/行路/恢復
RECOVERY / DAILY
(SOFT AND SUPPORT)

運動後Recovery
筋膜炎 / 扁平足
長時間站立 / 步行
平衡腳掌, 修正姿勢
舒緩腳痛和腰痛

PB Arch+ 專業運動

突破PB紀錄 舒緩腳痛

路跑 / 運動
RUNNING / SPORTS
(REBOUND AND SUPPORT)

前掌踏步省力 後段PB推進
筋膜炎 / 扁平足
3D型態專利 “彈+推”
足弓保護
美國超高避震物料

PB Trail 越野跑/超馬

越野避震 高穩定性

越野跑 / 超馬 / 高強運動
TRAIL RUN / SPORTS
(REBOUND² AND SUPPORT²)

前掌踏步省力 後段PB推進
筋膜炎 / 扁平足 / 高足弓
3D型態專利 “彈+推”
足弓加強²保護
美國超高避震²物料

選手包

Runner's Pack

1	Acti-Tape 試用裝	Acti-Tape Sample Pack
2	木酢健貼2片裝	Flexi-Patch 2 pcs
3	柑橘綠茶沐浴露— 50ml 裝	Green Tea Citrus Shower Gel 50ml
4	柑橘綠茶洗髮露— 50ml 裝	Green Tea Citrus Shampoo 50ml
5	彩豐HKTVMALL優惠券	Choi Fung HKTVMall Coupon
6	殺牠死護膚蚊怕水	Speedtox Mosquito Repellent
7	撒隆適清涼滲透膏貼	Salonsip Plaster
8	虎標酸痛凝膠5g裝	Tiger Bam Active Muscle Gel 5g
9	參加者號碼布乙塊	Participant's Bib
10	參加者手冊乙本	Participant's Handbook

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10





組別 Race Category			紀念獎座 Trophy	VAGA太陽帽 VAGA CAP	HILX 太陽眼鏡 Hilx Sun Glasses	Overlander 禮券 Overlander Coupon	虎標手提包 Tiger Balm Tote Bag	SmectaGo 咖啡壺 SmectaGo Coffee Mug	外泌體修護 再生療程 EXOSOME Regenerative Therapy	奧泰靈鈣維生素 Glucosamine Calcium & Vitamin
個人組別 Solo	冠軍 Champion	42、28、14公里 個人男子組 — 公開及長青	★	★	★		★			★
	亞軍及季軍 1 st and 2 nd Runner's up	42, 28, 14KM Men's - Open / Master	★	★		★	★			★
	冠軍 Champion	42、28、14公里 個人女子組 — 公開及長青	★	★	★		★			★
	亞軍及季軍 1 st and 2 nd Runner's up	42, 28, 14KM Women's - Open / Master	★	★		★	★			★
隊際 Team	冠軍 Champion	42、28、14公里 隊際公開及企業組	★	★			★		★	★
	亞軍及季軍 1 st and 2 nd Runner's up	42、28、14KM Team - Open / Corporate	★	★		★	★			★
邀請賽 Invitational Race	冠軍 Champion	42公里制服團隊	★	★	★		★	★		★
	亞軍及季軍 1 st and 2 nd Runner's up	42KM Uniformed Group	★	★		★	★			★
	冠軍 Champion	14公里青少年邀請賽	★	★	★		★			★
	亞軍及季軍 1 st and 2 nd Runner's up	14KM Youth Group	★	★		★	★			★
	冠軍 Champion	42公里跑會邀請賽	★	★	★		★			★
	亞軍及季軍 1 st and 2 nd Runner's up	42KM - Running Club	★	★		★	★			★
親子組 Family Group	冠軍 Champion	3公里隊際組別 — 親子組	★	★		★	★	★		★
	亞軍及季軍 1 st and 2 nd Runner's up	3KM - Family Group	★	★		★	★			★



籌款獎及參與獎

Fundraising Awards and Participation Awards

1. 為鼓勵參加者透過參與活動籌款 (包括活動前及活動後) , 於2025年12月15日或之前, 每組別籌得以下目標, 將獲得紀念獎座一個:

組別	獎項	金腳獎	銀腳獎	銅腳獎
個人		\$10,000或以上	\$5,000或以上	\$3,000或以上
隊際(公開組·制服團體·跑會)		\$30,000或以上	\$20,000或以上	\$10,000或以上
企業組		\$50,000或以上	\$30,000或以上	\$20,000或以上
親子/青少年邀請賽		\$20,000或以上	\$10,000或以上	\$5,000或以上

今年活動特別獲得香港文華東方酒店贊助籌款獎, 個人最高籌款者將獲得香港文華東方酒店海景客房一晚住宿及文華閣禮遇, 隊際最高籌款隊伍將獲得香港文華東方酒店快船廊四位自助晚餐。

2. 為鼓勵不同界別的參與, 來自同一公司或機構參與者達以下人數, 可獲企業參與獎 (需於報名時寫明公司或機構名稱):

傑出企業參與獎	參與人數
金獎	40人或以上
銀獎	20人至39人
銅獎	10人至19人

3. 得獎名單將於2025年12月20日於網頁公佈, 得獎者將獲邀請出席籌款頒獎典禮 (詳情容後公佈)。
4. 主辦機構保留最終決定權。



vtech
2025
KEEP
RUNNING
Towards a
SUSTAINABLE Future



永遠向前
邁向可持續發展
的未來





北京控股有限公司

北京控股有限公司為北京市政府在海外最大的投融資旗艦企業，於1997年在香港聯合交易所成功上市，並創下了多項港股記錄。北京控股秉持著「環境就是民生，青山就是美麗，藍天也是幸福」的綠色發展理念，紮根香港27年，通過不斷開展各項公益活動，充分踐行「投資創造美好生活」的理念，為香港經濟社會發展和基層民眾福祉貢獻力量。



(圖為北京控股員工參加2024年第26屆苗圃挑戰12小時馬拉松活動)

「益行·北控」是北京控股旗下公益品牌，自成立以來通過多種方式傳播綠色環保理念，鼓勵員工參與各項公益活動，助力香港居住環境改善和綠色低碳生活方式推行，用實際行動踐行國家「雙碳」戰略。

綠水青山就是金山銀山。北京控股作為香港資本市場上頗具代表性的公用事業紅籌企業，將繼續堅持綠色可持續發展的理念，積極參與公益活動，主動回饋社會，希望通過自身努力，為推動香港生態文明建設和經濟社會發展做出貢獻。



(圖為北京控股2024年在香港葵青區舉辦的環保進社區活動)



高百國際有限公司

COOL PARTNERS INTERNATIONAL LTD.

Hot Trends, Warm Knits, Cool Partners!



「動力輕盈，健康無憂」“Stay Energetic Stay Young”

高百國際本着「取之社會，用之社會」的宗旨，近年積極參與社會公益事業，凝聚社區資源和力量，活動包括定期舉辦長者運動健康日，鼓勵長者齊學運動讓身體舒展及增加健康知識，擴闊社交圈子、提升身心靈健康。

歡迎各界贊助或聯絡合作
聯絡方式

Tel: : (+852) 2333 7681

Email: info@kkf.com.hk

1. Fundraising award will be honored to participants who have reached the following target on or before 15 Dec 2025.

Award	Golden Foot	Silver Foot	Bronze Foot
Category			
Solo	\$10,000 or above	\$5,000 or above	\$3,000 or above
Teams (Open, Uniformed Groups, Running Club)	\$30,000 or above	\$20,000 or above	\$10,000 or above
Corporate Teams	\$50,000 or above	\$30,000 or above	\$20,000 or above
Family / Youth Group	\$20,000 or above	\$10,000 or above	\$5,000 or above

This year's event is specially sponsored by the Mandarin Oriental, Hong Kong for the fundraising awards. The individual who raises the highest amount of funds will receive a one night stay in a Harbour Room with Mandarin Club access in Mandarin Oriental, Hong Kong, and the team that raises the highest amount will receive a buffet dinner for 4 persons at Clipper Lounge in Mandarin Oriental, Hong Kong.

2. To encourage participation from different sectors, an Outstanding Corporate Participation Award will be given to corporates reaching the relevant number of participants from the same corporate (please specify corporate name during registration):

Outstanding corporate participation award	No. of Participants
Gold Award	40 or above
Silver Award	20 to 39
Bronze Award	10 to 19

3. Announcement of the Awards will be made via official website on 20 December 2025.
4. The Organizer reserves the right to make the final decision.

慈航靜苑

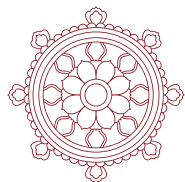


至臻環保的殿宇



歡迎到訪參觀，詳情可致電 2336 1578
或到九龍塘律倫街7至8號省善真堂查詢。

網頁：<https://tao-ssct.org>



寶蓮禪寺

PO LIN MONASTERY

提交善款 Submission of Donation

參加者可用以下方式提交善款：

1. 支票付款

請以劃線支票抬頭：「苗圃行動」

並須於背面寫上隊長/參加者姓名、參加編號及聯絡電話；

2. 現金存款

中國銀行(香港)賬戶：012-875-1144-6785

滙豐銀行賬戶：084-7-042199

請把銀行存款收據(必須清晰顯示存款賬號、銀碼及存款日期)，註明隊長 / 參加者姓名、參加編號及聯絡電話電郵或以WHATSAPP (91064082)傳送至本會，請保留存款收據正本，以備本會查証；

3. 轉數快 (FPS)

賬戶號碼：7599889

請必須輸入跑手編號以作識別。請保留轉數記錄。

提交贊助名單

- 參加者請於2025年12月16日至31日，登入個人專頁上修正贊助者名單。

正式收據

- 參加者可於2026年1月1日至31日期間於個人專頁內下載電子收據。
- 隊伍參加者需由隊長在個人專頁下載電子收據，並分發給隊員。
- 凡捐款100港元或以上者，可獲發捐款收據。
- 收據是以捐款日期為依歸。



SEIKO

SINCE 1881



Keep Going Forward

PROSPEX

www.seikowatches.com #SRQ047

總代理：通城鐘錶有限公司
THONG SIA WATCH CO., LTD. 產品查詢：(852) 2736 0235 網址：www.thongsia.com.hk
香港精工表專門店：觀塘 APM 852-3148 9056 尖沙咀 重慶大廈 852-2722 6995 沙田 新城市廣場三期 852-2470 1327
指定 CITY CHAIN 時間廊 及港澳各特約經銷商均有代售

SEIKO 官方經銷商 SEIKOWATCH HONGKONG



Make donation by:

1. Cheque:

By crossed cheque to “Sowers Action”, please write on the back with the team leader/participant name, EN number and contact number and send to Sowers Action office.

2. Cash Deposit

Bank of China (Hong Kong): 012-875-1144-6785

HSBC: 084-7-042199.

Please send the deposit slip (must show the account number, amount and date of deposit) with team leader's/participant's name, participation number and contact phone number to us by email or WHATSAPP (91064082), and keep the original copy of the bank deposit slip for our verification.

3. Fast Forward (FPS)

Account number is 7599889.

Please enter the runner number for identification
Please keep the FPS record.

Submission of Sponsorship list

- Participants are requested to log in to the personal blog to update the sponsorship list from 16-31 December, 2025.

Official Receipt

- Participants can download the electronic receipt from their personal pages from 1-31 January, 2026.
- Team leader is requested to download the electronic receipt(s) on their personal blog and distribute it/them to their team members.
- Receipt will be issued for donation up to \$100 or above.
- The date on the official receipt is based on the date of receipt of the donation.



T8

Sower Action Exclusive offer:
苗圃行動專屬禮遇:

10% DISCOUNT

登入 www.T8.run 並享跑手
專屬禮遇

Visit www.T8.run today and
enjoy exclusive benefits

Discount Code:

SOWERS2025

Valid until: Nov 9, 2025

源於香港, 亞洲越野跑手之選
Proudly Hong Kong, Asia's Trail Choice

黑熊 染色洗髮露

洗髮+染髮, 二合一

只須
10分鐘

成頭白髮
點算好?!

得咗!!

YEAH!!

北極熊 黑熊
都立刻變

購買方式

WhatsApp : 96079264



Facebook



IG

www.BlackBearShampoo.com



你我的
怡寶



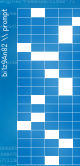
建議用品清單

Suggested Gear Checklist

01	背囊	Backpack
02	登山鞋	Mountaineering shoes
03	防風雨衣	Windproof raincoat
04	帽	Hat
05	後備衣物	Spare Clothes
06	照明工具	Lighting Tools
07	哨子	Whistle
08	水壺/水袋	Water bottle/Bag
09	緊急食糧	Food for emergency
10	個人藥物	Personal medication
11	個人證件	Identification documents
12	電話	Mobile phone

ION SUPPLY DRINK
**POCARI
SWEAT**

**FUTURE
NEEDS
SWEAT**



PS-要體力水特

虛擬與現實
越來越接近
唯有汗水
必定為真



FACE TYPE: 04

Otsuka 香港大眾製菓



深水埗苗圃服務中心

苗圃行動
SOWERS ACTION

家庭服務：

- 提供兒童發展、外展活動及基層家庭支持
- 為有特殊教育需要兒童提供一對一輔導及遊戲治療
- 關懷基層家庭需要 - 定期家訪及電話關懷
- 支持有醫療需求的貧困家庭

學生服務：

- 課後輔導計劃
- 學生課外活動資助
- 支援學生學習需要



深苗FB



聯絡我們

5986 7330 / 6995 3551

enquiry@sowers.org.hk

鳴謝 Acknowledgement

合辦機構



金鑽贊助



路段贊助



金贊助



銀贊助



銅贊助



大會指定

電解質補充飲料



飲用水



計時贊助



運動服



宣傳推廣



支持伙伴



鳴謝

支援團體(排名不分先後)



宣傳推廣



支持伙伴



鳴謝





苗圃行動
SOWERS ACTION

月捐越有 定期捐款計劃

苗圃行動致力促進教育發展及支援民生需要
幫助世界各地的弱勢社群



捐款連結



捐款用途：

- 助學及社區發展計劃
- 苗圃行動運作費
- 可指明捐款用途

ICAP

Connecting the world's financial markets

icap.com



9106 4082



2597 4739



enquiry@sowers.org.hk

上山下海・戶外活動

HKSOS

緊急救援應用程式

➤ *Activate to Save Lives* ◀



出發前 謹記啟動
「活動功能」

Download to Save Lives

