



第一部分：活動介紹（簡單易懂繁體中文）

歡迎回到舉辦超過 15 年的 **Sheko Challenge** 和全球獨一無二的 **Trisolothon** 三項接力挑戰賽！

今年的比賽路線與往年稍有不同，但一樣精彩、有趣，也更具挑戰性。

請注意：所有主要賽事將於下午 2:30 開始。

這樣安排是希望大家在比賽結束後，還能一起享受 BBQ、音樂，以及與其他參賽者交流的美好時光。

為海洋而游

這不只是一場比賽，更是一場支持海洋的活動。

海洋與每個人息息相關，我們都依靠它、享受它，也熱愛它。因此，這是一個回饋海洋、一起守護環境的機會。

每位參賽者的報名費中，**港幣 50 元**將捐贈給 **Ocean Recovery Alliance**（海洋復育聯盟），支持我們在香港及全球推動海洋保育工作。

身為游泳、跑步與划槳運動員，你們每天都在海洋中訓練、享受運動，因此也是最適合成為海洋保護第一線推廣者的人。希望大家能把保護海洋的重要性分享給家人、朋友及更多人，讓更多人一起守護我們共同的海洋。

Trisolothon（三項接力挑戰）

本頁下方提供全球唯一 **Trisolothon** 的詳細介紹。

另外，本活動也包含以下公開水域游泳賽：

- 3 公里
- 1 公里
- 400 公尺

如果你只是想參加游泳比賽，只需報名游泳項目即可。

如果你有喜歡跑步或划槳的朋友，不妨邀請他們組成一支 **Trisolothon** 隊伍。

每隊由：

- 一位游泳選手
- 一位跑步選手
- 一位划槳選手

共同完成比賽。

這是一項香港（甚至全球）少見的團隊賽事，也是一起慶祝海洋與環境的最佳方式。

Sheko Challenge 比賽規則

（Trisolothon 規則請見後文）

1. 年齡組別（3 公里及 1 公里）

男女皆設以下組別：

- 18歲以下
- 18–29歲
- 30–39歲
- 40–49歲
- 50–59歲
- 60歲或以上

2. 400 公尺組別

男女皆設以下組別：

- 10–14歲
- 15–18歲
- 19–29歲
- 30–39歲
- 40–49歲
- 50–59歲
- 60歲或以上

第二部分：Sheko Challenge 比賽規則

3. 比賽期間將安排安全船隻及划槳安全員全程支援。

4. 3公里選手需依照逆時針方向繞行約 4–5 個浮標，所有浮標都必須保持在左側。

5. 1 公里選手需逆時針繞行 2 個浮標，浮標同樣保持在左側。

6. 400 公尺選手只需繞過第一個浮標，再游回沙灘。

1 公里組會先出發，400 公尺組將於約 2–3 分鐘後出發。

7. 3 公里賽事禁止蛙式游泳。

只有在安全或救援需要時才可使用蛙式。

8. 1 公里及 400 公尺組可使用蛙式。

9. 可同時報名：

- 3 公里 + 1 公里

不可同時報名：

- 3 公里 + 400 公尺
- 1 公里 + 400 公尺

10. 若參加 Trisolothon：

游泳選手為隊長，並負責整隊報名。

隊員（包括性別）可於報名後修改，如需更改請聯絡：

kai@oceanrecov.org

11. 3 公里及 Trisolothon 起跑時間：

下午 2:30

12. 1 公里起跑：

下午 3:45

400 公尺組約於 2-3 分鐘後起跑。

13. 大會不提供泳帽。

請重複使用自己已有的泳帽，一起減少浪費、支持環保。

14. 所有游泳選手必須配戴浮力安全泳浮（Swim Buoy）。

Trisolothon 的跑步及划槳選手則不需要。

15. 現場設有寄物區，工作人員將協助保管物品。

16. 所有參賽者均會配發電子計時晶片。

17. 所有參賽者必須於網上簽署免責聲明。

18 歲以下參賽者須由家長或監護人簽署。

18. 最低參賽年齡：

- 400 公尺：10 歲
- 1 公里：10 歲
- 3 公里：14 歲

19. Trisolothon 最低參賽年齡：

16 歲

20. 所有報名費一經繳交，恕不退款。

21. 若因天氣延期，大會將安排補賽日。

若無法參加補賽，恕不退款。

若補賽日天氣仍然惡劣，比賽將不再安排第三個日期，也不會退款。

（希望老天爺當天站在我們這一邊！）

22. 比賽結束後將舉辦：

- BBQ 燒烤
- DJ 音樂

歡迎大家留下來一起慶祝！

特別感謝 **Ben's Back Beach Bar** 多年來支持這項歷史悠久的活動，讓 Sheko Challenge 再次回歸！

如有任何問題：

英文：kai@oceanrecov.org

中文：shu@avra.cc

第三部分：Trisolothon（三項接力挑戰）資訊

1. 每隊由三位選手組成：

- 一位游泳
- 一位跑步
- 一位划槳

2. 三位選手同時起跑，並回到同一終點（Back Beach）。

3. 每位隊員皆配戴電子計時晶片。

三位隊員的完成時間相加，即為隊伍總成績。

划槳項目只接受：

- Surf Ski
- Outrigger Canoe（支架獨木舟）

不接受：

- 塑膠獨木舟（Plastic Kayaks）
- 充氣式船艇（Inflatables）

4. 跑步路線：

- 起點：Back Beach
- 終點：Back Beach
- 全程約 **6-8 公里**

詳細路線將稍後公布。

5. 划槳路線：

由 Back Beach 出發，繞行 **東龍洲（Tung Lung Chau）**。

比賽當天將依風向及海流決定採順時針或逆時針路線。

6. 隊伍可於比賽前一天更換隊員或調整隊伍組別（男子組／女子組／混合組）。

只有隊長（游泳選手）可以提出更改。

請於 **9 月 4 日下午 6:00 前** 寄信至：

Kai@oceanrecov.org

截止後將無法再修改。

7. 划槳距離約 **12.5 公里**。

實際方向將依當天海況決定。

8. 跑步路線地圖將於稍後提供給已報名隊伍。

全程約 **7-9 公里**。

如有任何問題：

英文：Kai@oceanrecov.org

中文：Shu@avra.cc