

# 香港中文大學十公里夜跑2019

## The Chinese University of Hong Kong 10K Night Challenge 2019

### 賽 程

2019年3月8日(星期五) 沙田白石角海濱長廊

活動	時間	內容
運動員報到 (白石角海濱長廊廣場)	1730 - 1830	寄存個人行李，掛上比賽晶片號碼布，熱身活動，準備開幕禮。
開幕典禮 (I·CARE)	1830 - 1833	介紹10公里及4公里賽事
	1833 - 1835	介紹嘉賓
	1835 - 1838	校長段崇智教授上台致辭
	1838 - 1842	嘉賓上台合照
	1842 - 1845	帶領熱身運動 - 體育運動科學系講師李致和先生
	1845 - 1900	運動員到起跑線準備
	1900	鳴槍儀式 - 10公里比賽起步
	1910	鳴槍儀式 - 4公里比賽起步
10公里起步	1900 - 2020	進行比賽
4公里起步	1910 - 2020	進行比賽
頒獎典禮 (I·CARE)	2015 - 2017	宣布頒獎典禮開始
	2017 - 2022	頒發獎項 - 10K校友 男子組
		頒發獎項 - 10K校友 女子組
	2022 - 2027	頒發獎項 - 10K教職員 男子組
		頒發獎項 - 10K教職員 女子組
	2027 - 2032	頒發獎項 - 10K學生 男子組
		頒發獎項 - 10K學生 女子組
	2032 - 2145	得獎者及嘉賓合照
賽道關閉	2030	比賽終止，參賽者必須離開賽道。
行李區關閉	2130	遺留的行李將被移往體育中心寄存，運動員可於2019年3月9日(星期六)下午2:00後往大學體育中心領回(出示號碼布)。