

江门市律师协会

关于举办 2025 年重阳登山活动的通知

各县（市、区）律协小组，全市各律师事务所：

为弘扬尊老、敬老、助老的中华传统美德，增进律师行业的沟通交流，丰富律师文化生活，市律协福利委、青工委、女工委、蓬江区律师工作小组联合举办 2025 年重阳登山活动。现将有关活动事项通知如下：

一、活动主题：2025 年重阳登山活动

二、活动时间：2025 年 10 月 25 日（星期六）上午 09:00

三、活动地点：大西坑，聚餐地点另行通知

四、活动对象：我市全体律师及实习人员、行政人员

五、活动流程：

序号	时间	内容
1	09:00-09:30	签到、领取号码牌、合照
2	09:30-12:00	登山
3	12:00-13:30	聚餐(含颁奖、果盘 DIY 教学)

六、活动规则及奖励：

1、个人赛分为男子组、女子组，采用跑步的形式，佩戴号码牌，完成约 5.8km 竞速评比，以先到达终点的名次，决出男子组、女子组的前八名，获得奖状。

2、团体赛以律所为单位组队，每个队伍报名 4 人（至少 1 名女性），佩戴号码牌，以队伍中最后 1 人到达终点的名次，决出团体冠、亚、季军，获得奖杯。每个律所报名队伍不得超过 2 队。

3、可单独报名个人赛，也可单独报名团体赛。如同时报名个人赛及团体赛的，个人赛成绩同时作为该个人在团体赛中的成绩。

4、不报名个人赛（竞速评比）或团体赛的，无须佩戴号码牌，跑步或步行到达终点即可。

5、对参加活动的律所评出若干名“优秀组织奖”，以律所服装、精神面貌、组织纪律等作为评定标准。

6、参加活动的律所可提交照片参加“重阳登山摄影比赛”，分别评出最佳创意奖、最佳人物肖像奖、最佳自然风光奖。每个律所对于每个奖项最多可提交一张照片参赛，超出无效，提交时间为活动当天 9:00-11:30。其中涉及人物肖像的须取得相关人员的授权，且与重阳登山活动主题有关。

7、聚餐包含果盘 DIY 教学环节，大家可以通过巧妙的构思和精湛的技艺，将简单的水果组合成形态各异、色彩艳

丽的拼盘，既展示了制作者的创意和技艺，也传承了中华美食文化的精髓。

8、本次活动将为 60 周岁以上的参与者发放纪念礼品一份。

七、参加方式：

1、请有意愿参加登山活动的，在 2025 年 10 月 21 日（星期二）前扫描附件 1 的二维码填写报名表。其中参加团体赛的每人都需要填写一份报名表，并在报名表中填写另外三位团队成员信息。

2、聚餐场地有限，总报名人数限 320 人，先到先得。

3、参加摄影比赛的选手须在活动当天上午 11 点 30 分前扫描附件 2 的二维码提交参赛照片。每个奖项分别填写一次表单。

4、活动安排可能根据报名情况适当调整。福利委将组建微信沟通群，后续活动信息将在群内发布，敬请留意。

5、如有疑问，请联系福利委丘洁玲，电话：13426848887。

八、其他事项：

1、户外运动有一定的危险性和不可预知性，报名参加者均视为承诺对自身安全负全部责任。

2、报名参加活动需结合自身身体状况，自我评估确认自己的身体状况能够适应于此项运动的，方可报名参加。禁止有高血压、心脏病等不适合户外运动的人报名参加。

3、参加活动请服从安排，听从指挥，尽量结伴行走，勿独自脱离人群。

4、参加活动过程中感到身体不适，请立即停止运动并请求帮助。

5、参加活动请穿着运动服、运动鞋，注意安全，禁止攀爬危险之处。



2025年10月16日

附件 1：报名表二维码



附件 2：摄影比赛二维码

