

# 江门市律师协会

## 关于举办 2026 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、党建委、宣传委、女工委联合举办 2026 年重阳登山活动。

现将有关活动事项通知如下：

一、活动主题：2026 年重阳登山活动

二、活动时间：2026 年 10 月 16 日（星期五）上午 09:00

三、活动地点：大西坑公园，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）     |

## 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、本次活动将为 60 周岁以上的参与者发放礼品一份。

## 七、参加方式：

1、有意愿参加登山活动的，请在 2026 年 9 月 29 日（星期二）前扫描二维码填写报名表。其中参加团体赛的每人都需要填写报名表，并在报名表中填写另外三位团队成员信息。



2、活动安排可能根据情况适当调整。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。

3、如有疑问，请联系福利委李成辉，电话：13428281126。

#### 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。

