

越飛大TRAILS

TRANS
LANTAU
HONG KONG

BY UTMB®

2024年11月8 - 10日

賽事指南

100M M

100K M

50K M

20K M

UTMB®
WORLD SERIES

HOKA
FLY HUMAN FLY



translantau.utmb.world



目錄

活動時間表	P.3
比賽守則 - 強制裝備	P.4
比賽守則 - 違反守則及處分	P.5
賽事資訊 - TRANSLANTAU 120	P.7
賽事資訊 - TRANSLANTAU 100	P.9
賽事資訊 - TRANSLANTAU 50	P.11
賽事資訊 - TRANSLANTAU 25	P.13
食物及飲品	P.15
獎項及地圖	P.17

活動時間表

日期 / 時間	活動	地點
11月 1-5 (每日 13:30-20:30)	領取跑手包	HOKA 概念店 銅鑼灣百德新街55號A及C號
11月 7 (15:00)	新聞發布會及精英介紹	中環街市
11月 8 (14:00-22:00)	領取跑手包	梅窩銀河花園
11月 8 (14:00-22:00)	Ultra-Trail Expo	梅窩銀河花園
11月 8 (22:00)	TransLantau120 起步	梅窩銀河花園
11月 9 (07:00-20:00)	領取跑手包	梅窩銀河花園
11月 9 (08:00-20:00)	Ultra-Trail Expo	梅窩銀河花園
11月 9 (09:00)	TransLantau100 起步 - Wave #1	梅窩銀河花園
11月 9 (09:15)	TransLantau100 起步 - Wave #2	梅窩銀河花園
11月 9 (10:00)	TransLantau50 起步 - Wave #1	梅窩銀河花園
11月 9 (10:15)	TransLantau50 起步 - Wave #2	梅窩銀河花園
11月 9 (10:30)	TransLantau50 起步 - Wave #3	梅窩銀河花園
11月 9 (12:30)	預計男子 120km 首名完成	梅窩銀河花園
11月 9 (14:15)	預計男子 50km 首名完成及 預計女子 120km 首名完成	梅窩銀河花園
11月 9 (14:45)	預計女子 50km 首名完成	梅窩銀河花園
11月 9 (19:30)	預計男子 100km 首名完成	梅窩銀河花園
11月 9 (20:30)	預計女子 100km 首名完成	梅窩銀河花園
11月 9 (23:30)	50km 最後完成者 (13h)	梅窩銀河花園
11月 10 (07:00-17:30)	領取跑手包	梅窩銀河花園
11月 10 (08:00-17:30)	Ultra-Trail Expo	梅窩銀河花園
11月 10 (09:00)	TransLantau25 起步 - Wave #1	梅窩銀河花園
11月 10 (09:15)	TransLantau25 起步 - Wave #2	梅窩銀河花園
11月 10 (09:30)	TransLantau25 起步 - Wave #3	梅窩銀河花園
11月 10 (10:00)	120km 最後完成者 (36h)	梅窩銀河花園
11月 10 (11:15)	預計男女子 25km 首名完成	梅窩銀河花園
11月 10 (13:00-13:30)	TransLantau120/100/50/25 頒獎禮 (男女子頭5名, 組別第1名)	梅窩銀河花園
11月 10 (17:15)	100km 最後完成者 (32h)	梅窩銀河花園
11月 10 (17:30)	25km 最後完成者 (8h)	梅窩銀河花園

強制裝備

參加者必須在比賽期間攜帶強制性裝備，主辦單位會在賽道上進行隨機檢查，如參加者未能展示所有裝備，將會被加時處罰，並有可能不被允許繼續比賽

裝備	TL120	TL100	TL50	TL25
跑手包	✓	✓	✓	✓
已安裝 HKSOS 應用程式的智能電話	✓	✓	✓	✓
最少攜水量: 1 公升 (建議 2 公升)	✓	✓	✓	✓
食物儲備	✓ (800KCAL)	✓ (800KCAL)	✓ (400KCAL)	○
可重用水杯	✓	✓	✓	✓
可重用餐具及碗	○	○	○	○
頭燈	2 (可更換電池)	2 (可更換電池)	✓	✗
救生毯 (最小 1.30 米 x 2 米)	✓	✓	✓	○
哨子	✓	✓	✓	✓
自黏彈性繃帶 (包紮用途, 最少 80cm x 2cm)	✓	✓	✗	✗
防水外套連帽衫	✓	✓	✓ (必須防風外套)	○ (建議防風外套)
最少港幣 200 元現金	✓	✓	✓	✓

✓: 強制裝備
○: 強烈建議

備註:

如果您決定使用登山杖，則必須在整個比賽中使用。即是說參加者必須起步時帶備，大會不允許中途領取。

其他推薦設備 (包括但不限於):

- ID - 護照/身分證 (接受電子副本)
- 救生毯最小尺寸 1.30m x 2m / 51.2 英寸 x 78.8 英寸
- 強烈建議攜帶備用電源
- 備用保暖衣物，以防寒冷、多雨天氣或受傷
- 登山杖
- 凡士林或抗熱霜
- GPS 手錶
- 用於切割彈性繃帶的刀或剪刀
- 應急針線包

違反規則及處分

違反規則及處分: 加時或取消資格

如參加者者違反規則，賽事總監、大會職員或補給站負責人可以立即根據下表進行處分：

違反規則	處分: (*) – 取消資格 (TL1206100)	處分: (*) – 取消資格 (TL50625)
行走捷徑	由賽事總監決定	由賽事總監決定
強制裝備清單中缺少的項目 (例如: 沒有至少 1 升的供水)	取消資格	取消資格
沒有其他強制裝備物品 (只有一個手電筒、哨子、自粘彈性繃帶、食物儲備、可折疊杯子)	加時60分鐘	加時30分鐘
拒絕檢查強制裝備	取消資格	取消資格
智能手機已關閉或處於飛行模式	加時15分鐘	加時15分鐘
參加者或其支援人員隨處丟棄垃圾	加時60分鐘	加時30分鐘
如參加者或其支援隊伍不禮貌地對待大會工作人員或其他參加者，該位參加者將受到處罰	取消資格	取消資格
無視有需要被幫助的人	取消資格	取消資格
在指定範圍之外地方接受支援	加時60分鐘	加時30分鐘
在賽道指定範圍內陪行/陪跑	加時15分鐘	加時10分鐘
作弊 (例如: 使用交通工具、代跑、共用參賽號碼布.....)	終生取消資格	終生取消資格
未能清楚展示比賽號碼布	加時15分鐘	加時10分鐘
危險行為 (例如: 行山杖尖端指向其他人士等)	加時15分鐘	加時10分鐘
沒有計時晶片	由賽事總監決定	由賽事總監決定
沒有通過檢查站	由賽事總監決定	由賽事總監決定
拒絕服從賽事總監、賽事管理員/執法人員、急救站領隊、醫生或和救援人員的命令。	取消資格	取消資格
於檢查站截止時間後繼續前進	取消資格	取消資格
使用比賽開始時沒有攜帶的行山杖	加時60分鐘	加時10分鐘

**MANY
TRAILS.
ONE
GOAT.**



SPEEDGOAT 6

A grippy, responsive ride
for technical terrains





RACE CATEGORY

100M **M**



距離 126公里 總攀升 6100米+ 起點 梅窩 - 22:00 起步時間 2024年11月8日 星期五



點	高度 (米)	距離 (公里)	相距距離 (公里)	攀升+ (米)	下降- (米)	預計最快	預計最遲	截跑時間	服務/設施
梅窩	5	0	0	0	0	週五 10:00 PM	週五 10:00 PM		☒☒☒☒☒
芝麻灣	67	9.5	9.5	376	304	週五 10:42 PM	週五 11:45 PM		☒☒☒☒☒☒☒
貝澳 浪高長岸	12	24.3	14.8	912	905	週五 11:56 PM	週六 02:42 AM	週六 02:55 AM	☒☒☒☒☒☒☒☒
伯公坳	338	35.2	10.7	1602	1276	週六 01:06 AM	週六 05:42 AM	週六 06:00 AM	☒☒☒☒☒☒☒
昂坪	446	40.4	5.1	2150	1707	週六 01:54 AM	週六 07:42 AM	週六 07:55 AM	☒☒☒☒☒☒☒☒
狗嶺涌	101	50.3	9.8	2547	2449	週六 03:05 AM	週六 10:20 AM		☒☒☒☒☒☒☒☒
大澳	3	58.4	8	2871	2872	週六 04:01 AM	週六 12:35 PM	週六 01:45 PM	☒☒☒☒☒☒☒☒
深屈	3	65.9	7.4	3027	3027	週六 04:43 AM	週六 02:21 PM		☒☒☒☒☒☒☒☒
昂坪	439	80.8	14.7	3894	3462	週六 06:36 AM	週六 07:09 PM	週六 08:10 PM	☒☒☒☒☒☒☒☒
水口	14	93.1	12.2	4193	4189	週六 07:55 AM	週六 10:37 PM	週六 11:25 PM	☒☒☒☒☒☒☒☒
伯公坳	339	99.3	6.1	4656	4327	週六 08:46 AM	週日 12:50 AM	週日 01:45 AM	☒☒☒☒☒☒☒☒
白芒	9	108.4	9	5187	5184	週六 10:07 AM	週日 04:16 AM	週日 05:00 AM	☒☒☒☒☒☒☒☒
愉景灣	40	116.5	8.1	5689	5661	週六 11:18 AM	週日 07:07 AM	週日 07:30 AM	☒☒☒☒☒☒☒☒
梅窩	4	126.2	9.6	6075	6074	週六 12:29 PM	週日 09:57 AM		☒☒☒☒☒☒☒☒☒☒

- ☒ 飲品供應
- ☒ 補給站
- ☒ 急救服務
- ☒ 熱食
- ☒ 行李寄存
- ☒ 洗手間
- ☒ 休息區
- ☒ 淋浴
- ☒ 電力供應

☒ Nāak® 產品



NEW

SUUNTO X UTMB WORLD SERIES

Limited Edition

UTMB®
WORLD SERIES

Adventure
starts
HERE

SUUNTO

TRANSLANTAU 100

RACE CATEGORY

100K M



距離 96公里	總攀升 4500米+	起點 梅窩 - 09:00	起步時間 2024年11月9日 星期六
------------	---------------	------------------	------------------------



點	高度 (米)	距離 (公里)	相距距離 (公里)	攀升+ (米)	下降- (米)	預計最快	預計最遲	截跑時間	服務/設施
梅窩	5	0	0	0	0	週六 09:00 AM	週六 09:15 AM		☒ 🚰 🚻 🏠
貝澳 浪高長岸	12	6.4	6.4	122	115	週六 09:24 AM	週六 10:30 AM	週六 10:40 AM	🚰 ☒ 🚻 🏠 nāak
伯公坳	338	17.3	10.7	812	486	週六 10:24 AM	週六 01:40 PM	週六 02:50 PM	🚰 ☒ 🚻 🏠 nāak
昂坪	446	22.5	5.1	1360	917	週六 11:08 AM	週六 04:12 PM	週六 04:25 PM	🚰 ☒ 🚻 🏠 nāak
狗嶺涌	106	32.3	9.6	1757	1646	週六 12:07 PM	週六 07:15 PM		🚰 ☒ 🚻 🏠 nāak
大澳 佛教徒可紀念中學	3	40.6	8.2	2080	2081	週六 12:56 PM	週六 09:47 PM	週六 10:20 PM	🚰 ☒ 🚻 🏠 📦 nāak
深屈	11	48	7.4	2236	2236	週六 01:34 PM	週六 11:38 PM		🚰 ☒ 🚻 🏠 nāak
昂坪	439	62.9	14.8	3103	2671	週六 03:18 PM	週日 04:54 AM	週日 05:20 AM	🚰 ☒ 🚻 🏠 📦 nāak
水口	18	74.6	11.6	3402	3384	週六 04:31 PM	週日 08:47 AM	週日 09:05 AM	🚰 ☒ 🚻 🏠 📦 nāak
伯公坳	339	81.4	6.6	3865	3536	週六 05:25 PM	週日 11:28 AM	週日 11:35 AM	🚰 ☒ 🚻 🏠 📦 nāak
白芒	9	90.5	9	4396	4393	週六 06:44 PM	週日 03:14 PM	週日 03:25 PM	🚰 ☒ 🚻 🏠 📦 nāak
梅窩	4	96.2	5.6	4616	4613	週六 07:29 PM	週日 05:12 PM		🚰 ☒ 🚻 🏠 📦 nāak

- 🚰 飲品供應
 - 📦 行李寄存
 - 🚰 補給站
 - 🚻 洗手間
 - ☒ 急救服務
 - 📦 休息區
 - 🏠 熟食
 - 🚰 淋浴
 - 🔌 電力供應
- nāak** Nāak® 產品

CAMELBAK®

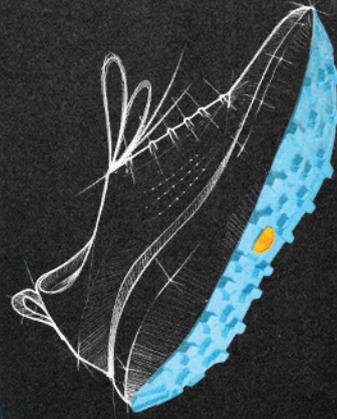
NEW APEX™ PRO VEST

REDEFINE LIMITS



VISIT [CAMELBAK.EU](https://www.camelbak.eu) FOR MORE INFORMATION

**REPAIR
IF YOU
CARE**



RESOLE YOUR TRAIL
RUNNING SHOES WITH
VIBRAM AND BECOME A
TESTER



**FIND SHOE
REPAIR
NEAR YOU**

VIBRAM.COM/SHOE-REPAIR-LOCATOR



VIBRAM.COM



**FOR EVERY
ADVENTURE**

SUSTAINABLE HEAD & NECKWEAR
DESIGNED FOR ANY FORECAST

buff.com

TRANSLANTAU 25



RACE CATEGORY

20K / M



距離
27公里

總攀升
1100米+

起點
梅窩 - 09:00

起步時間
2024年11月10日 星期日



點	高度 (米)	距離 (公里)	相距距離 (公里)	攀升+ (米)	下降- (米)	預計最快	預計最遲	截跑時間	服務/設施
梅窩	5	0	0	0	0	週日 09:00 AM	週日 09:30 AM		☒☒☒☒
芝麻灣	63	9.7	9.7	381	318	週日 09:41 AM	週日 11:56 AM		☒☒☒☒☒☒
貝澳 浪高長岸	7	20.5	10.7	787	780	週日 10:32 AM	週日 02:58 PM	週日 03:10 PM	☒☒☒☒☒☒
梅窩	5	28.9	8.4	1082	1082	週日 11:15 AM	週日 05:30 PM		☒☒☒☒☒☒☒☒

☒ 飲品供應

☒ 補給站

☒ 急救服務

☒ 熱食

☒ 行李寄存

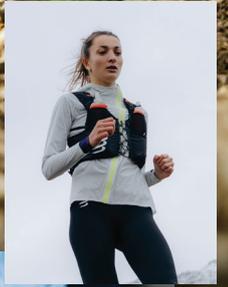
☒ 洗手間

☒ 休息區

☒ 淋浴

☒ 電力供應

☒ Näak 產品



BE THE ATHLETE



www.compressport.com

WHEREVER YOU RACE,
WE SUPPORT YOU.

SHOKZ

Open-Ear Bone Conduction Headphones



Situational Awareness

Open-Ear Comfort

IP68 Water Resistant

Up to 10 Hours batterie life

飲食種類表

地點 / 類別	100M	50K	100K	20K	飲品	熱飲	水果	食物	小食	能量條	能量窩夫	熱食	特別食品
起步: 梅窩	100M	50K	100K	20K									
T1: 芝麻灣	100M	50K	100K	20K	✓		✓	✓	✓	✓	✓		
T2: 貝澳	100M	50K	100K	20K	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	魚蛋、麵	冰菠蘿
T3: 伯公坳 (1)	100M		100K		✓	✓	✓				✓		鹹檸檬
T4: 昂坪 (1)	100M		100K		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	通心粉、粥	西米焗布丁
T5: 狗嶺涌	100M		100K		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		豬肉乾
T6: 大澳	100M		100K		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		熱狗
T7: 深屈	100M		100K		✓		✓						洛神花茶
T8: 昂坪 (2)	100M		100K		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	通心粉、粥	西米焗布丁
T9: 水口	100M		100K		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		薩琪瑪
T10: 伯公坳 (2)	100M		100K		✓	✓	✓				✓	薯仔湯	鹹檸檬
T11: 白芒	100M	50K	100K		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	糖水	蛋卷
T12: 愉景灣	100M	50K			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	粥	布丁蛋糕
終點: 梅窩	100M	50K	100K	20K	✓	✓	✓	✓				完賽跑手餐	



飲品: 水、**naak** NAAK能量飲品、可樂



熱飲: 咖啡、薑茶、阿華田、湯



水果: 香蕉、沙糖桔、香梨 (每站1款)



食物: 麵包配果醬 / 朱古力榛子醬 / 花生醬



小食: 朱古力、雞胸肉、果仁、果泥



naak 能量條、能量窩夫



熱食



**FUEL
YOUR
ULTRA**



naak.com

ULTRA ENERGY™ WAFFLES

Go longer, go farther.



獎項

每場比賽都均設有男女子總排名及年齡組別排名。

賽事獎項：總排名前五名的男女子，以及每個年齡組別的第一名男女選手將獲獎項。各獎項僅在頒獎典禮上頒發。得獎者必須在場才能領取。

年齡組別	
16-17	55-59
18-19	60-64
20-34	65-69
35-39	70-74
40-44	75-79
45-49	80-84
50-54	85+

地圖





UTMB®
WORLD SERIES

CONTACT:

TRANSLANTAU@UTMB.WORLD

FOLLOW US:



translantau.utmb.world