



Ultramarathon de Sai Kung Race Course Details 賽事路線資料

Mountain Marathon 53

Section 賽段	From 由	To 去	Distance (km) 距離 (公里)	Ascent (m) 爬升 (米)	Descent (m) 下降 (米)	Acc. Distance (km) 累積距離 (公里)	Acc. Ascent (m) 累積爬升 (米)	Acc. Descent (m) 累積下降 (米)	Difficulty 難度	Cut-off 關閉時間
1	Pak Tam Chung 北潭涌	Shui Long Wo 水浪窩	7.7	502	449	7.7	502	449	★★	11:30 22 Oct.
2	Shui Long Wo 水浪窩	Mui Tsz Lam Road 梅子林路	10.7	309	346	18.4	811	795	★	14:30 22 Oct.
3	Mui Tsz Lam Road 梅子林路	Gilwell Campsite 基維爾營	10.5	805	512	28.9	1616	1307	★★	17:30 22 Oct.
4	Gilwell Campsite 基維爾營	Shui Long Wo 水浪窩	12.9	697	953	41.8	2313	2260	★★★	21:30 22 Oct.
5	Shui Long Wo 水浪窩	Pak Tam Chung 北潭涌	11.2	528	581	53	2841	2841	★★★	01:00 23 Oct.