



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

Mountain Marathon 43

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
1	Pak Tam Chung 北潭涌	Yung Shui O 榕樹澳	8.4	595	591	8.4	595	591	★★
2	Yung Shui O 榕樹澳	Hoi Ha 海下	8.5	383	338	16.9	978	929	★★
3	Hoi Ha 海下	Wong Shek Pier 黃石碼頭	7.8	375	386	24.7	1353	1315	★★
4	Wong Shek Pier 黃石碼頭	Sai Wan Padoga 西灣亭	12.5	730	593	37.2	2083	1908	★★★
5	Sai Wan Padoga 西灣亭	Pak Tam Chung 北潭涌	5.9	195	370	43.1	2278	2278	★