



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

Ultramarathon 100

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	Pak Tam Au 北潭凹	7.4	517	391	7.4	517	391	★★★
2	Pak Tam Au 北潭凹	Sai Wan Padoga 西灣亭	7.0	343	357	14.4	860	748	★★
3	Sai Wan Padoga 西灣亭	Man Yee Road 萬宜路	9.3	479	538	23.7	1339	1286	★★★
4	Man Yee Road 萬宜路	Pak Tam Chung 北潭涌	11.3	334	405	35	1673	1691	★
5	Pak Tam Chung 北潭涌	Tai Ming Tsai 大網仔	6.0	397	401	41	2070	2092	★★
6	Tai Ming Tsai 大網仔	Shui Long Wo 水浪窩	6.4	443	371	47.4	2513	2463	★★★
7	Shui Long Wo 水浪窩	Pak Tam Chung 北潭涌	9.5	289	339	56.9	2802	2802	★★
8	Pak Tam Chung 北潭涌	Yung Shui O 榕樹澳	8.4	595	591	65.3	3397	3393	★★
9	Yung Shui O 榕樹澳	Hoi Ha 海下	8.5	383	338	73.8	3780	3731	★★
10	Hoi Ha 海下	Wong Shek Pier 黃石碼頭	7.8	375	386	81.6	4155	4117	★★
11	Wong Shek Pier 黃石碼頭	Sai Wan Padoga 西灣亭	12.5	730	593	94.1	4885	4710	★★★
12	Sai Wan Padoga 西灣亭	Pak Tam Chung 北潭涌	5.9	195	370	100	5080	5080	★