



賽前必做的十大事項 還有 1 日，起點見！

以下是您比賽前必做的 10 大事項：

1. 大會指定計時

請在您的智能手機上下載 TRAILME 應用程式並註冊成為用戶，再選取您將要參加的賽事及距離。只有 TRAILME 記錄將用作官方時間。

- iOS : <https://apple.co/3EPW52Q>
- Goolge Play : bit.ly/TRAILME_android



2. 仔細閱讀路線圖

請仔細閱讀路線圖並將相應距離的 GPX 檔案下載到您的 GPS 手錶或 GPS 相容的設備中。

- 請留意現在我們更新了 33 公里和 18 公里 [路線圖](#)：



3. 前往起點

A. 如果您已為穿梭巴士服務支付費用，請檢查巴士票（即 BIB 背面有穿梭巴士印章）。請在上車前向工作人員出示印章。如有任何疑問，請以 whatsapp 或致電我們手機：65332763。建議提早 15 分鐘到達上車地點。

- [穿梭巴士時間表及上車地點](#)

Route 路線	Departure (estimated) 預計開車	Pick Up Point 上車地點
A	6:00am	Tuen Mun V City Bus Terminal 屯門 VCity 巴士總站
	6:30am	Long Ming Street Yuen Long Station Exit H 元朗朗明街近元朗鐵路站 H 出口
	7:00am	Tai Wo MTR McDonalds (opposite to the elevator) 太和鐵路站麥當勞餐廳電梯對出
B	6:15am	Admiralty Centre McDonalds 金鐘海富中心麥當勞對出
C	6:15am	Prince Edward MTR Station Exit A 太子地鐵站 A 出口
	6:30am	Sha Tin Plaza, 7 Wang Pok St. 沙田橫壘街7號沙田廣場
D	6:15am	TKO East Point City, Ming Shing St. Minibus Stop 將軍澳東港城名成街小巴士站

	6:30am	Sai Kung Tang Shiu Kin Sports Ground 西貢鄧肇堅運動場
	6:50am	On Luk St, Ma On Shan 馬鞍山鞍祿街
E	6:00am	Diamond Hill Baptist Church, Fung Tak Rd 鑽石山鳳德道鑽石山浸信會
F	7:00am	Tai Wo MTR McDonalds (opposite to the elevator) 太和鐵路站麥當勞餐廳電梯對出

B. 公共交通 - 由大埔墟站搭乘 20R 號專線小巴前往烏蛟騰，於新娘潭路與烏蛟騰路交界處下車，步行約 550m 至起點。

- [20R 時間表](#) (recommended 建議：06:40, 07:40, 08:40)：

4. 天氣預報

預計 2023 年 9 月 24 日天氣晴朗、炎熱潮濕。根據香港天文台預計，氣溫將在 28 至 32°C 之間。請穿著相應的衣服。詳情請 [<按此>](#)

5. 小心倒下的樹木和碎屑

經過我們團隊及漁護署同事的努力清理，大部分路線都相對安全。不過，參加者在活動期間應隨時注意地面上倒下的樹木、枯枝及其他碎屑。

6. 關鍵的分段資訊

距離 - 開始時間 / 限時 / 關閘時間 / 終點

- 33 公里 - 09:00 / 9 小時 / 18:00 / 降下坳燒烤場
- 18 公里 - 08:30 / 6 小時 / 14:30 / 新娘潭路
- 5 公里 - 09:30 / 2 小時 / 11:30 / 降下坳燒烤場

詳細分段資訊 [<按此>](#)

7. 收拾行李

- 不要忘記你的號碼布！
- 在此查看適合與您參加的距離所[指定的裝備](#)。
- 將您的行李標籤綁好在行李上。

8. 補水和補給

- 請確保在比賽前一天、比賽當天早上、比賽期間和比賽後均充分補充水分和補充足夠的能量。
- 檢查站和終點處將提供食物和飲品。請查看[食物清單](#)：

- 我們在整個賽事採用「無杯政策」。所有參賽者在比賽期間必須攜帶自己的水瓶或水袋系統。
- 我們不提供食物和飲品的容器和餐具。

9. 比賽成績公佈

比賽當天的結果將即時顯示在 TRAILME 應用程式上，亦會透過手機短訊發送。而最終的大會結果將於賽後 2 天公佈。

10. 參加者規則

比賽時，所有參加者必須遵守大會的規則。大會亦會時刻關注天氣情況，隨時執行惡劣天氣政策 (第 5 條)。有關比賽規則，詳情請 < [按此](#) > 。