

欢迎来到马来西亚UTMB超级越野赛

欢迎踏上这段雨林探秘之旅！被誉为世界上最古老雨林之一的原始丛林保护区（VJR）将为马来西亚UTMB超级越野赛提供壮丽的背景，而“马来西亚，亚洲魅力所在”的热情好客将通过其多元文化与风味为赛事增添活力。探索多民族、多种族的马来西亚人之间的团结精神。

马来西亚UTMB超级越野赛将在马来西亚半岛西北部霹雳州的历史小镇太平举行。太平被公认为世界上最可持续的城市之一，并于2024年庆祝了其150周年纪念。

马来西亚UTMB超级越野赛将让参赛者在五个距离中挑战自我，分别是MYVK、MY13、MY25、MY50和MY100。每位参赛者都将体验到难忘的经历，探索太平湖花园和标志性的麦斯威尔山周围的各种小径，而参加MYVK、MY50和MY100的选手将进入原始丛林保护区，开启一段终身难忘的冒险。

垂直公里赛（MYVK）是马来西亚唯一的VK赛事。MYVK是一项计时挑战赛，参赛者将在短短5公里内爬升1000米（海拔高度）。

MY13是“新手赛”。这条赛道混合了多种地形，爬升高度为320米，非常适合初学者。

MY25赛道起伏不定，爬升高度为1380米，被称为真正的“肺活量挑战者”！参赛者将穿过两条下山的河流，并深入缅甸池和麦斯威尔山周围的森林保护区。

马来西亚UTMB超级越野赛包含两个超长距离赛事：MY50和MY100。这两项赛事都将带领参赛者穿越原始的丛林小径，爬升高度分别为2144米和4890米。



MY100

MY100是马来西亚UTMB超级越野赛的终极挑战。



赛事详情

MY100	2025年9月27日，星期六
报名包含	赛事报名、运动员T恤、完赛奖牌、完赛马甲、完赛证书、补给充足的补给站、寄存包服务、赛道医疗支持和协助、保险、抽绳包、完赛后的餐食。
交通	无
强制装备	所有参赛者必须在比赛中携带强制装备。详情请参阅强制装备页面。
最低年龄	比赛当天年满18岁
开始时间	凌晨3:00
总允许时间	32小时
所需配速	19:51分钟/公里
第一名完赛时间	11小时（下午2:00）
最后完赛时间	32小时（周日11:00）
计时结果	将根据比赛当天的年龄划分以下组别：公开组（18-29岁）、资深组（30-39岁）、大师组（40-49岁）、超级大师组（50-59岁）、元老组（60-69岁）、至尊大师组（70岁以上）
奖项与奖品	奖金：男女总成绩前三名 明年免费赛事名额：男女总成绩前三名 奖杯：成绩前三名及年龄组前三名将获得奖杯
UTMB世界系列赛	100K M MY100 是一项 UTMB 世界系列赛 100 项赛事。MY100 的完赛者将获得 3 个跑步石。



赛道描述

从太平湖花园出发，参赛者将前往第一个大爬升点THE BOX，途经穆鲁甘神庙，前往新的AS1 Angkasa。从AS1出发，参赛者将沿着长下坡前往AS2麦斯威尔大本营，然后通过缅甸池前往AS3（虎庙）。在离开虎庙后，参赛者将在Sasanakkha佛教圣地首次俯瞰太平镇和马六甲海峡。

参赛者将在Sasanakkha佛教圣地后的虎庙处穿过第一条河流，通过水泥平台跑步以避免弄湿。从AS3出发，参赛者将面对起伏的上坡和下坡，前往AS4 Ayer Kuning村。赛道将带领参赛者穿过油棕树园、榴莲种植园以及Ayer Kuning周围的马来保留村。参赛者将有机会欣赏到太平镇的景色，并在某些时刻看到布布山（Gunung Bubu，海拔1657米）。

从AS4出发，参赛者将通过Bukit Cempedak和Bukit Melayu的榴莲山前往AS5。对于大多数参赛者来说，这里将是你黎明时分听到森林苏醒的地方。这是一次无价的体验。

从AS5到AS6，参赛者将有一次穿越战前铁路隧道和铁路线的终身难忘的经历。

中途点是AS6，参赛者可以在这里领取寄存包，换上干净的装备，并享用热餐。

参赛者将前往AS7 U-Turn Ayer Kuning，穿过森林保护区和椰子种植园，从这里可以俯瞰Ayer Kuning村、太平镇和马六甲海峡。

从AS7出发，参赛者将前往AS8 Bukit Limau，途经Bukit 500。当参赛者前往Bukit 500的顶峰时，他们可以享受这一刻，欣赏Ayer Kuning和Tar Mo之间的山谷景色。

从AS8出发，参赛者将通过原始丛林保护区前往AS9麦斯威尔山。参赛者将经历一段难忘的7公里/1200米爬升，到达麦斯威尔山的顶峰TM Tower（Menara TM），然后下坡3公里到达AS9 Angkasa。在顶峰，参赛者可以俯瞰太平镇、马六甲海峡和槟城岛。

从AS9出发，参赛者将沿着10公里/1000米的下坡前往AS10麦斯威尔大本营。下坡途中，参赛者将通过“窗口”俯瞰太平镇及其周边景色。最后，参赛者将通过标志性的太平湖花园、太平监狱和太平新俱乐部，回到终点线Jalan Kota（毗邻太平土地局/广东会馆）。

MY50

MY50是进入马来西亚UTMB超级越野赛超长距离的第一步。



赛事详情

MY50	2025年9月27日，星期六
报名包含	赛事报名、运动员T恤、完赛奖牌、完赛马甲、完赛证书、补给充足的补给站、寄存包服务、赛道医疗支持和协助、保险、抽绳包、完赛后的餐食。
交通	无
强制装备	所有参赛者必须在比赛中携带强制装备。详情请参阅强制装备页面。
最低年龄	比赛当天年满18岁
开始时间	凌晨5:00
总允许时间	17小时
所需配速	19:01分钟/公里
第一名完赛时间	4小时30分钟（下午3:30）
最后完赛时间	17小时（9月27日晚上10:00）
计时结果	将根据比赛当天的年龄划分以下组别：公开组（18-29岁）、资深组（30-39岁）、大师组（40-49岁）、超级大师组（50-59岁）、元老组（60-69岁）、至尊大师组（70岁以上）
奖项与奖品	奖杯：总成绩前三名及年龄组前三名将获得奖杯
UTMB世界系列赛	 MY50 是一项 UTMB 世界系列赛 50K 项赛事。MY100 的完赛者将获得 2 个跑步石。



赛道描述

2025年MY50赛道是一条新赛道，爬升高度为2144米，使其成为一条全程可跑的赛道。比赛将从太平滨海大道开始，终点为太平Jalan Kota。

赛道将带领参赛者穿过标志性的太平湖花园，参赛者可以期待听到野生动物的呼唤。

从太平湖花园出发，参赛者将通过缅甸池前往AS1虎庙。在离开虎庙后，参赛者将在Sasanakkha佛教圣地首次俯瞰太平镇和马六甲海峡。

参赛者将在Sasanakkha佛教圣地后的虎庙处穿过第一条河流，通过水泥平台跑步以避免弄湿。

从AS1出发，参赛者将面对起伏的上坡和下坡，前往AS2 KTM隧道。赛道将带领参赛者穿过油棕树园、榴莲种植园以及Ayer Kuning周围的马来保留村。参赛者将有机会欣赏到太平镇的景色，并在某些时刻看到布布山（Gunung Bubu，海拔1657米）。

自2019年以来，MY50参赛者将首次通过标志性的战前铁路隧道前往AS3 Changkat Ibol。

AS3 Changkat Ibol是该距离的主要补给站，参赛者将在这里享用热餐和饮料。从AS3出发，参赛者将前往AS5 Bukit Limau，途经AS4和Bukit 500。当参赛者前往AS4和Bukit 500的顶峰时，他们可以享受这一刻，欣赏Ayer Kuning和Tar Mo之间的山谷景色。

从AS5出发，参赛者将通过缅甸池、世界大战英国公墓、标志性的太平湖花园、麦斯威尔山、太平监狱和太平新俱乐部，回到终点Jalan Kota（毗邻太平土地局/广东会馆）。

MY25



MY25将是一次令人振奋的挑战，必将考验你的肺活量。

赛事详情

MY25	2025年9月27日，星期六
报名包含	赛事报名、运动员T恤、完赛奖牌、完赛T恤、完赛证书、补给充足的补给站、寄存包服务、赛道医疗支持和协助、保险、抽绳包、完赛后的餐食。
交通	无
强制装备	所有参赛者必须在比赛中携带强制装备。详情请参阅强制装备页面。
最低年龄	比赛当天年满18岁
开始时间	早上7:00
总允许时间	9小时
所需配速	20:93分钟/公里
第一名完赛时间	3小时（下午6:00）
最后完赛时间	9小时（9月27日下午4:00）
计时结果	将根据比赛当天的年龄划分以下组别：公开组（18-29岁）、资深组（30-39岁）、大师组（40-49岁）、超级大师组（50-59岁）、元老组（60-69岁）、至尊大师组（70岁以上）
奖项与奖品	奖杯：总成绩前三名及年龄组前三名将获得奖杯
UTMB世界系列赛	 MY25 是一项 UTMB 世界系列赛 20K 项赛事。MY25 的完赛者将获得 1 个跑步石。

赛道描述

比赛将从太平滨海大道开始，终点为太平Jalan Kota。赛道将带领参赛者穿过标志性的太平湖花园，参赛者可以期待听到野生动物的呼唤。从太平湖花园出发，参赛者将深入缅甸池，前往AS1（虎庙）。在离开虎庙后，参赛者将在Sasanakkha佛教圣地首次俯瞰太平镇和马六甲海峡。

参赛者将在Sasanakkha佛教圣地后的虎庙处穿过第一条河流，通过水泥平台跑步以避免弄湿。从这里开始，参赛者将面对起伏的上坡，前往AS2 Bukit Limau，途经Bukit 500。当参赛者前往Bukit 500的顶峰时，他们可以享受这一刻，欣赏Ayer Kuning和Tar Mo之间的山谷景色。

从AS2出发，参赛者将被引导进入缅甸池周围的森林保护区，穿过一个仅在比赛周末开放的水源集水区。参赛者将开始他们的归途，通过世界大战英国公墓、麦斯威尔山、太平湖花园、太平监狱和太平新俱乐部，回到终点Jalan Kota。

这是一条全程快速且可跑的赛道。

MY13

MY13 是专为马来西亚UTMB超级越野赛的所有级别跑者而打造。

赛事详情

MY13	2025年9月28日，星期日
报名包含	赛事报名、运动员T恤、完赛奖牌、完赛证书、补给充足的补给站、寄存包服务、赛道医疗支持和协助、保险、抽绳包、完赛后的餐食。
交通	无
强制装备	所有参赛者必须在比赛中携带强制装备。详情请参阅强制装备页面。
最低年龄	比赛当天年满13岁
开始时间	早上7:00
总允许时间	4小时
所需配速	17:02分钟/公里
第一名完赛时间	1小时（早上8:00）
最后完赛时间	4小时（9月28日上午11:00）
计时结果	将根据比赛当天的年龄划分以下组别：少年组（13-17岁）、公开组（18-29岁）、资深组（30-39岁）、大师组（40-49岁）、超级大师组（50-59岁）、元老组（60-69岁）、至尊大师组（70岁以上）
奖项与奖品	奖杯：总成绩前三名及年龄组前三名将获得奖杯

赛道描述

比赛将在太平滨海大道开始和结束。赛道将带领参赛者穿过标志性的太平湖花园，参赛者可以期待听到野生动物的呼唤。

从太平湖花园出发，参赛者将前往ASI（虎庙），位于Sasanakkha佛教寺院的入口处。参赛者将在虎庙处穿过第一条河流，通过水泥平台跑步以避免弄湿。从这里开始，参赛者将面对270米/3.5公里的爬升，前往缅甸池的水源集水区。

参赛者将进入缅甸池周围的森林保护区，穿过一个仅在比赛周末开放的水源集水区。参赛者将开始他们的归途，通过标志性的世界大战英国公墓、麦斯威尔山、太平湖花园、太平监狱和太平新俱乐部，回到终点太平滨海大道。

MYVK

马来西亚首个也是唯一的VK赛事，将为马来西亚UTMB超级越野赛拉开序幕。

赛事详情

MYVK	2025年9月26日，星期五
报名包含	赛事报名、运动员T恤、完赛奖牌、完赛T恤、完赛证书、补给充足的补给站、寄存包服务、赛道医疗支持和协助、保险、抽绳包、完赛后的餐食。
交通	无
强制装备	所有参赛者必须在比赛中携带强制装备。详情请参阅强制装备页面。
最低年龄	比赛当天年满18岁
开始时间	早上8:00-8:30
总允许时间	2.5小时
所需配速	26:78分钟/公里
第一名完赛时间	50分钟（早上8:50）
最后完赛时间	2小时30分钟（9月26日上午11:00）
计时结果	计时赛形式（滚动式）。将根据比赛当天的年龄划分以下组别：公开组（18岁及以上）
奖项与奖品	男女总成绩前五名将获得奖杯（颁奖仪式将于2025年9月28日举行）

赛道描述

比赛将从麦斯威尔山脚下（Kaki Bukit Larut）开始，终点为海拔1036米的Angkasa。

赛道将带领参赛者在5.6公里/1000米的爬升中穿越麦斯威尔山周围的森林保护区和原始丛林保护区。

这是一个完美的例子，爬升越难，景色越美



强制装备清单

马来西亚UTMB超级越野赛的参赛者必须在整个比赛中携带一套强制装备。

赛道经过偏远的小径，参赛者在需要帮助时可能距离医疗或支持服务较远。因此，携带强制装备至关重要。

请注意：为了减少浪费，我们是一个无杯赛事。参赛者需要携带自己的饮水杯、水瓶或水袋，以便在补给站使用。我们建议您在援助站之间也自行携带水。

更多信息请参阅：

[强制装备清单](#)

赛事报到

赛事报到将在Dataran Warisan的赛事博览会帐篷内举行，时间为周四至周六。

请参阅赛事日程表以了解每个距离的报到时间。请注意，所有赛事均不提供比赛当天的报到服务。

在博览会报到时不会进行装备检查。赛道上的补给站将进行随机装备检查。

只有注册者本人可以领取他们的赛事包，且只能在报到时间内领取。本赛事并没有提供赛事前的赛事包邮寄服务。

报到时请携带：

- 身份证件（驾照或护照）
- 注册确认函（电子版）

赛事简报

2025年赛事简报信息将在临近赛事日期时更新。请在比赛前阅读赛事简报。更多更新将在2025年9月27日星期五的赛事博览会上的赛事总监更新和问答环节中提供。



补给站

补给站将提供以下物品：

- 糖果
- 电解质饮料（预混合）
- 水
- 水果
- 烘焙食品
- 热水、茶、咖啡、汤
- 热餐（MY100的AS6和AS9，MY50的AS3）
- 厕所

具体的补给站物品清单将在参赛者指南中提供。我们不能保证所有物品在所有补给站都有供应，因此请使用寄存包服务和后勤团队来获取任何必需品。

请注意，我们是一个无杯赛事。为了减少浪费，补给站将不提供饮水杯。您需要携带自己的杯子或水袋。赛事商品区将有少量水袋出售，但我们建议您提前购买并在训练中使用。

每个补给站和终点都将提供急救服务。赛道上还将有流动急救团队。

如果您决定在任何一个补给站退赛，请告知援助站的工作人员或我们的技术专员。

每个补给站位置都将提供厕所设施。

补给站寄存包

仅限MY100

提供寄存包服务，允许您在特定的补给站使用自己的个人物品（能量胶、食物、更换的袜子、鞋子、短裤、润滑剂等）。

中途补给站的寄存包可以在2025年9月27日星期六凌晨1:00起放置在起点的寄存包帐篷内。

寄存包将在检查点截止时间（9月27日晚上9:00）后4小时内（1:00 28/9/2025）返回到寄存包地点。请出示您的比赛号码布或腕带领取。任何在2025年9月28日下午2:00前未领取的寄存包将被处理。

请清楚地标记您的寄存包标签，建议使用永久性记号笔标注：

- 姓氏
- 比赛号码
- 位置
- 在援助站，寄存包将按号码顺序排列。任何没有或未清晰标注姓名和比赛号码的包将被放置在号码范围的末尾。

只有参赛者本人可以在寄存包地点领取他们的寄存包。每个援补给的寄存包使用完毕后必须放置在已使用的寄存包堆中。

终点寄存包

所有距离

每位参赛者将获得一个终点寄存包。

终点寄存包可以在比赛当天早上放置在起点附近的指定区域。这些寄存包可以让您在起点时携带一些保暖物品，然后在终点领取。

对于MY100，终点寄存包可以在2025年9月27日星期六凌晨1:00起放置在太平滨海大道起点附近的指定区域。

后勤团队

我们几乎和参赛者一样热爱后勤团队——你们总是最丰富多彩（也是最吵闹的！）的，并且是整个周末神奇氛围的重要组成部分。

你们还有一个非常重要的任务，那就是帮助你们的参赛者到达终点！！

后勤团队的第一项任务是阅读参赛者指南中的支持团队部分，该指南将在赛事前一个月提供。其中包含您在赛事中需要了解的重要信息。

为了保持赛事的可管理性以及对所有参赛者的公平和安全，请注意，后勤团队不能在赛道上的任何地点（补给站外100米）与参赛者一起跑步，并且只能在指定的补给站支持他们的参赛者。

RIMBA UTMB

马来西亚UTMB超级越野赛自豪地推出RIMBA UTMB，这是UTMB FOR THE PLANET计划下的长期树木重新种植计划。RIMBA在我们的本地语言中意为“丛林”。我们的愿景是通过每年作为我们赛事的一部分重新种植树木，对环境产生持久的积极影响。

重建大自然，先由一棵树开始

在太平当地政府的支持下，已分配一块专用土地用于重新造林工作。每棵种植的树木都将有助于恢复自然生态系统，保护生物多样性，并减少我们的碳足迹——确保未来的后代能够继续享受马来西亚超级越野赛路线的壮丽景观。

如何贡献

我们鼓励我们的越野跑社区通过参与这一计划回馈大自然。参赛者可以在赛事注册期间以30马币购买一棵树，直接为太平的自然景观重新造林做出贡献。

加入我们，让RIMBA UTMB成为现实

您的支持将帮助我们为我们热爱的赛道建设一个更绿色、更可持续的未来。成为这一运动的一部分，并在赛事之外留下遗产。

🌱 购买一棵树。为地球贡献。做出改变。🌱



如何到达赛事地点、

航班

从国际港口到太平的最便捷途径是通过槟城国际机场（PEN）。从广州、深圳、重庆、厦门和香港都有多个直飞航班。

另外，也可以通过吉隆坡国际机场（KLIA）乘坐航班。

入境签证

中国公民可以免签进入马来西亚进行旅游和社交访问，每次入境停留时间最长为30天。该免签政策自2023年12月1日起生效，并已延长至2026年12月31日

自驾

从吉隆坡出发，从吉隆坡到太平的直接高速公路大约需要2.5-3小时车程。

从槟城出发，从槟城到太平的直接高速公路大约需要1.5小时车程。

从怡保出发，从怡保到太平的车程大约需要1-1.5小时。

所有机场均提供租车服务。

巴士

从机场到太平镇的定时巴士大约需要6-7小时。在前往太平的途中，巴士将在吉隆坡市中心巴士总站停靠。

有关前往太平的巴士旅行，请访问<https://www.easybook.com/en-my>进行预订。

Easybook也有提供团体旅行的包车服务。

火车

火车服务从吉隆坡中央车站（KL Sentral）到太平镇车站。该服务被称为ETS城际列车。费用约为45-70马币，行程大约需要3小时。更多信息和预订请访问：<https://www.ktmb.com.my/#>

从吉隆坡国际机场（1号或2号航站楼），您需要先乘坐KLIA快线列车到吉隆坡中央车站。费用约为50马币单程，行程大约需要35分钟。更多信息和预订请访问：<https://www.kliaekspres.com/>

欲了解更多信息，请发送电子邮件至 malaysiaultratrail@info.byutmb.world。
电话：+603-7491 0591

请注意，我们的办公时间为周一至周五 上午 9:30 至 下午 4:00（GMT+8），因此在此时间以外收到的电话或电子邮件可能会有延迟回复。

在赛事周末期间，请前往**赛事信息服务台**获取现场支持。

