

越飛大TRANS

TRANS
LANTAU
HONG KONG

BY UTMB®

2025年11月14 - 16日

賽事指南

100M M

100K M

50K M

20K M

UTMB®
WORLD SERIES

HOKA
FLY HUMAN FLY

näak

SUUNTO



translantau.utmb.world



目錄

活動時間表	P.3
比賽守則 - 強制裝備	P.4
比賽守則 - 違反守則及處分	P.5
賽事資訊 - TRANSLANTAU 120	P.7
賽事資訊 - TRANSLANTAU 80	P.9
賽事資訊 - TRANSLANTAU 50	P.11
賽事資訊 - TRANSLANTAU 25	P.13
食物及飲品	P.15
獎項及地圖	P.17

活動時間表

Date/Time	Event	Location
星期六 11月8日		
12:00 - 20:00	賽前領取跑手包	香港島鰂魚涌
星期日 11月9日		
12:00 - 20:00	賽前領取跑手包	香港島鰂魚涌
星期五 11月14日		
14:00 - 20:00	領取跑手包	梅窩銀河花園
14:00 - 20:00	越野跑博覽會	梅窩銀河花園
19:15	活動開幕禮	梅窩銀河花園
20:00	100M 發槍	梅窩銀河花園
星期六 11月15日		
08:00 - 20:00	領取跑手包	梅窩銀河花園
10:00 - 20:00	越野跑博覽會	梅窩銀河花園
8:30	100K 第一發槍	梅窩銀河花園
8:40	100K 第二發槍	梅窩銀河花園
10:30	25K 第一發槍	梅窩銀河花園
10:40	25K 第二發槍	梅窩銀河花園
10:50	25K 第三發槍	梅窩銀河花園
15:00	25K 頒獎禮	梅窩銀河花園
17:00	100M 頒獎禮	梅窩銀河花園
星期日 11月16日		
08:00 - 11:00	領取跑手包	梅窩銀河花園
10:00 - 20:00	越野跑博覽會	梅窩銀河花園
9:30	50K 第一發槍	梅窩銀河花園
9:40	50K 第二發槍	梅窩銀河花園
9:50	50K 第三發槍	梅窩銀河花園
10:30	100K 頒獎禮	梅窩銀河花園
16:00	50K 頒獎禮	梅窩銀河花園

強制裝備

參加者必須在比賽期間攜帶強制性裝備，主辦單位會在賽道上進行隨機檢查，如參加者未能展示所有裝備，將會被加時處罰，並有可能不被允許繼續比賽

裝備	TL120	TL100	TL50	TL25
跑手包	✓	✓	✓	✓
已安裝 HK SOS 及 LiveTrail 應用程式的智能電話	✓	✓	✓	✓
最少攜水量: 1 公升 (建議 2 公升)	✓	✓	✓	✓
食物儲備	✓ (800KCAL)	✓ (800KCAL)	✓ (400KCAL)	○
可重用水杯	✓	✓	✓	✓
可重用餐具及碗	○	○	○	○
頭燈	2 (及後備電池)	2 (及後備電池)	1 (及後備電池)	x
救生毯 (最小 1.30 米 x 2 米)	✓	✓	✓	○
哨子	✓	✓	✓	✓
自黏彈性繃帶 (包紮用途, 最少 80cm x 2cm)	✓	✓	x	x
後備上衣	✓	✓	x	x
防水外套連帽衫	✓	✓	✓ (必須防風外套)	○ (建議防風外套)
最少港幣 200 元現金	✓	✓	✓	✓

✓: 強制裝備
○: 強烈建議

備註:

如果您決定使用登山杖，則必須在整個比賽中使用。即是說參加者必須起步時帶備，大會不允許中途領取。

其他推薦設備 (包括但不限於):

- ID - 護照/身分證 (接受電子副本)
- 救生毯最小尺寸 1.30m x 2m / 51.2 英寸 x 78.8 英寸
- 強烈建議攜帶備用電源
- 備用保暖衣物，以防寒冷、多雨天氣或受傷
- 登山杖
- 凡士林或抗熱霜
- GPS 手錶
- 用於切割彈性繃帶的刀或剪刀
- 應急針線包

違反規則及處分

違反規則及處分: 加時或取消資格

如參加者者違反規則，賽事總監、大會職員或補給站負責人可以立即根據下表進行處分：

違反規則	處分: (*) – 取消資格 (TL1206100)	處分: (*) – 取消資格 (TL50625)
行走捷徑	由賽事總監決定	由賽事總監決定
強制裝備清單中缺少的项目 (例如: 沒有至少 1 升的供水)	取消資格	取消資格
沒有其他強制裝備物品 (只有一個手電筒、哨子、自粘彈性繃帶、食物儲備、可折疊杯子)	加時60分鐘	加時30分鐘
拒絕檢查強制裝備	取消資格	取消資格
智能手機已關閉或處於飛行模式	加時15分鐘	加時15分鐘
參加者或其支援人員隨處丟棄垃圾	加時60分鐘	加時30分鐘
如參加者或其支援隊伍不禮貌地對待大會工作人員或其他參加者，該位參加者將受到處罰	取消資格	取消資格
無視有需要被幫助的人	取消資格	取消資格
在指定範圍之外地方接受支援	加時60分鐘	加時30分鐘
在賽道指定範圍內陪行/陪跑	加時15分鐘	加時10分鐘
作弊 (例如: 使用交通工具、代跑、共用參賽號碼布.....)	終生取消資格	終生取消資格
未能清楚展示比賽號碼布	加時15分鐘	加時10分鐘
危險行為 (例如: 行山杖尖端指向其他人士等)	加時15分鐘	加時10分鐘
沒有計時晶片	由賽事總監決定	由賽事總監決定
沒有通過檢查站	由賽事總監決定	由賽事總監決定
拒絕服從賽事總監、賽事管理員/執法人員、急救站領隊、醫生或和救援人員的命令。	取消資格	取消資格
於檢查站截止時間後繼續前進	取消資格	取消資格
使用比賽開始時沒有攜帶的行山杖	加時60分鐘	加時10分鐘



**FOR
THE
LONG
RUN**

HOKA



RACE CATEGORY

100M



距離 **116**
公里

總攀升
5600M+

起點
梅窩 - 20:00

起步時間
2025年11月14日
星期五



Point	Altitude	Dist. inter	Dist	Elevation	Elevation	Fastest	Slowest	Cut Off	Services
梅窩	4	0	0	0	0	週五 08:00 PM	週五 08:00 PM		🏠 🧺 🚻 🚰
白芒 (CP1)	11	14.8	14.8	760	752	週五 09:08 PM	週五 11:22 PM	週五 11:45 PM	🏠 🏠 🚻 🚰 🚰
伯公坳 1 (CP2)	340	24.2	9.3	1636	1300	週五 10:13 PM	週六 02:36 AM		🏠 🏠 🚻 🚰 🚰
水口 (CP3)	13	31.2	6.9	1745	1735	週五 10:44 PM	週六 04:12 AM		🏠 🏠 🚻 🚰 🚰
昂坪 1 (CP4)	443	43.1	11.9	2410	1971	週五 11:57 PM	週六 07:38 AM	週六 08:00 AM	🏠 🏠 🚻 🚰 🚰
深屈 (CP5)	10	58.1	15	2876	2869	週六 01:26 AM	週六 11:57 AM		🏠 🏠 🚻 🚰 🚰
大澳 (CP6)	6	65.5	7.2	3052	3050	週六 02:06 AM	週六 01:59 PM	週六 02:15 PM	🏠 🏠 🚻 🚰 🚰
狗嶺涌 (CP7)	104	74	8.4	3532	3432	週六 03:04 AM	週六 04:59 PM		🏠 🏠 🚻 🚰 🚰
昂坪 2 (CP8)	440	83.9	9.9	4213	3777	週六 04:16 AM	週六 08:47 PM	週六 09:00 PM	🏠 🏠 🚻 🚰 🚰
伯公坳 2 (CP9)	335	89.3	5.3	4665	4335	週六 05:04 AM	週六 11:18 PM	週六 11:30 PM	🏠 🏠 🚻 🚰 🚰
芝麻灣 1 (CP10)	64	99.2	9.9	4979	4919	週六 06:06 AM	週日 02:29 AM	週日 02:45 AM	🏠 🏠 🚻 🚰 🚰
芝麻灣 2 (CP11)	33	110.8	11.5	5530	5501	週六 07:27 AM	週日 06:29 AM	週日 06:45 AM	🏠 🏠 🚻 🚰 🚰
梅窩	4	116.7	5.9	5648	5648	週六 08:00 AM	週日 08:01 AM		🏠 🏠 🚻 🚰 🚰

🏠 飲品供應

🏠 補給站

🏠 急救服務

🏠 熱食

🧺 行李寄存

🚻 洗手間

🏠 休息區

🚰 淋浴

🚰 電力供應

🏠 Näak® 產品



NEW

SUUNTO X UTMB WORLD SERIES

Limited Edition

Adventure
starts
here


SUUNTO

RACE CATEGORY

100K **M**



距離
79公里

總攀升
3900M+

起點
梅窩 -08:30

起步時間
2025年11月15日
星期六



點	高度 (米)	距離 (公里)	相距 距離 (公里)	攀升+ (米)	下降- (米)	預計最快	預計最遲	截跑時間	服務/設施
梅窩	4	0	0	0	0	週六 08:30 AM	週六 08:40 AM		急救服務, 行李寄存, 電力供應, Nook
白芒 (CP1)	11	14.8	14.8	747	739	週六 09:41 AM	週六 12:17 PM		水口, 急救服務, 電力供應, Nook
伯公坳 1 (CP2)	356	24.1	9.3	1614	1262	週六 10:49 AM	週六 03:45 PM	週六 04:15 PM	水口, 急救服務, 電力供應, Nook
水口 (CP3)	18	31.1	6.9	1714	1700	週六 11:21 AM	週六 05:21 PM		水口, 急救服務, 電力供應, Nook
昂坪 1 (CP4)	443	43.2	12.1	2371	1931	週六 12:34 PM	週六 08:45 PM	週六 09:15 PM	水口, 急救服務, 電力供應, Nook
伯公坳 2 (CP9)	333	51	7.8	2911	2580	週六 01:33 PM	週日 11:43 AM	週日 12:15 AM	水口, 急救服務, 電力供應, Nook
芝麻灣 1 (CP10)	64	61.2	10	3217	3157	週六 02:34 PM	週日 02:47 AM	週日 03:15 AM	水口, 急救服務, 電力供應, Nook
芝麻灣 2 (CP11)	35	72.7	11.5	3748	3717	週六 03:54 PM	週日 06:24 AM	週日 07:00 AM	水口, 急救服務, 電力供應, Nook
梅窩	4	78.7	5.9	3870	3870	週六 04:30 PM	週日 07:56 AM		水口, 急救服務, 電力供應, Nook

飲品供應

補給站

急救服務

熱食

行李寄存

洗手間

休息區

淋浴

電力供應

Nook® 產品

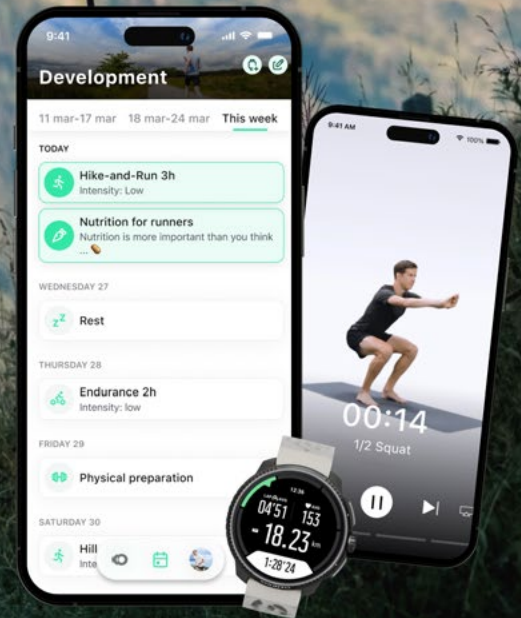
YOU'RE GOING TO LOVE TRAINING!



UTMB®
WORLD SERIES

**RUN
MOTION**

RUNNERS SERVICE



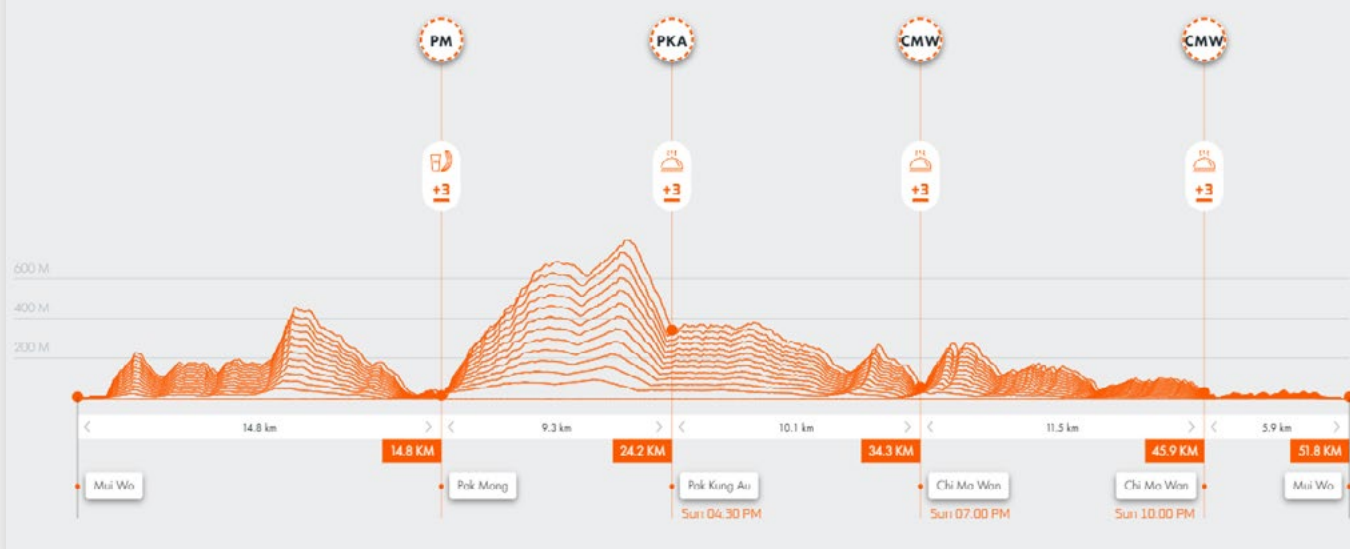

AONIJIE
RUNNING



50K M



起步時間
2025年11月16日
星期日



點	高度 (米)	距離 (公里)	相距 距離 (公里)	攀升+ (米)	下降- (米)	預計最快	預計最遲	截跑時間	服務/設施
梅窩	4	0	0	0	0	週日 09:30 AM	週日 09:50 AM		 
白芒 (CP1)	11	14.8	14.8	722	714	週日 10:31 AM	週日 01:10 PM		    
伯公坳 1 (CP2)	340	24.2	9.3	1593	1257	週日 11:26 AM	週日 04:08 PM	週日 04:30 PM	   
芝麻灣 1 (CP10)	53	34.3	10.1	1874	1825	週日 12:09 PM	週日 06:28 PM	週日 07:00 PM	   
芝麻灣 2 (CP11)	27	45.9	11.5	2394	2371	週日 01:06 PM	週日 09:32 PM	週日 10:00 PM	   
梅窩	4	51.8	5.8	2508	2507	週日 01:30 PM	週日 10:51 PM		     

 Näak® 產品

BE PART OF VIBRAM

RESOLE YOUR SHOES
WITH VIBRAM
AND ENHANCE
YOUR PERFORMANCE.



**FIND YOUR
COBBLER**

VIBRAM.COM/SHOE-REPAIR-LOCATOR

SPREAD THE VOICE @VIBRAM



CONFIDENCE
IN EVERY STEP



FOR EVERY MILESTONE

SUSTAINABLE HEAD & NECKWEAR
DESIGNED FOR EVERY ADVENTURE



MADE IN
BARCELONA
buff.com



20K **M**

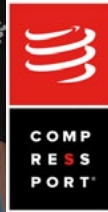


起步時間
2025年11月15日 星期六

點	高度 (米)	距離 (公里)	相距 距離 (公里)	攀升+ (米)	下降- (米)	預計最快	預計最遲	截跑時間	服務/設施
梅窩	4	0	0	0	0	週六 10:30 AM	週六 10:50 AM		
白芒 (CP1)	11	14.8	14.8	771	764	週六 11:31 AM	週六 02:55 PM	週六 03:30 PM	
梅窩	4	25.9	11	1487	1487	週六 12:30 PM	週六 06:50 PM		



**PUSH HARDER, RUN STRONGER
WITH COMPRESSPORT
BY YOUR SIDE.**



R2 3.0 CALF SLEEVES

**WHEREVER YOU RACE,
WE SUPPORT YOU.**



SHOKZ

Open-Ear Bone Conduction Headphones

 Situational Awareness

 Open-Ear Comfort

 IP68 Water Resistant

 Up to 10 Hours batterie life

飲食種類表

地點/類別												
起點: 梅窩	100M 100K											
T1: 白芒	100M 100K	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
T2: 伯公坳 1	100M 100K	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
T3: 水口	100M 100K	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	
T4: 昂坪 (1)	100M 100K	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
T5: 深屈	100M	✓	✓	✓		✓	✓					✓
T6: 大澳	100M	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
T7: 狗嶺涌	100M	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
T8: 昂坪 (2)	100M	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
T9: 伯公坳 2	100M 100K	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
T10: 芝麻灣 1	100M 100K	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
T11: 芝麻灣 2	100M 100K	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
終點: 梅窩	100M 100K	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	



ULTRA ENERGY™ DRINK MIX

Go longer, go farther.



獎項及地圖

獎項

每場比賽都均設有男女子總排名及年齡組別排名。

賽事獎項：總排名前五名的男女子，以及每個年齡組別的第一名男女選手將獲獎項。各獎項僅在頒獎典禮上頒發。得獎者必須在場才能領取。

年齡組別	
16-17	55-59
18-19	60-64
20-34	65-69
35-39	70-74
40-44	75-79
45-49	80-84
50-54	85+

地圖





JOINT DYNAMICS
intelligent movement

www.jointdynamics.com.hk

Tel: +852 27620528

E: admin@jointdynamics.com.hk

Scientifically Informed, Evidence-Based Treatment and Training for runners.

Injury Prevention - Strength & Conditioning -
Physiotherapy - Massage Therapy- Nutrition-
Performance Coaching (Gait Analysis, VO2 & Lactate
Threshold) - Women's Health Specialists

The Home of Hong Kong runners

PERFORMANCE STARTS IN YOUR HEAD



 **RUDY**
PROJECT



SUNGLASSES TURBOLENCE

RUDY PROJECT R&D DIVISION © ALL RIGHTS RESERVED



UTMB®
WORLD SERIES

CONTACT:

TRANSLANTAU@UTMB.WORLD

FOLLOW US:



translantau.utmb.world