


# 賽事指南

11月13 - 15日

# 2026

UTMB® WORLD SERIES

HOKA FLY HUMAN FLY

näak

SUUNTO

TUDOR

translantau.utmb.world

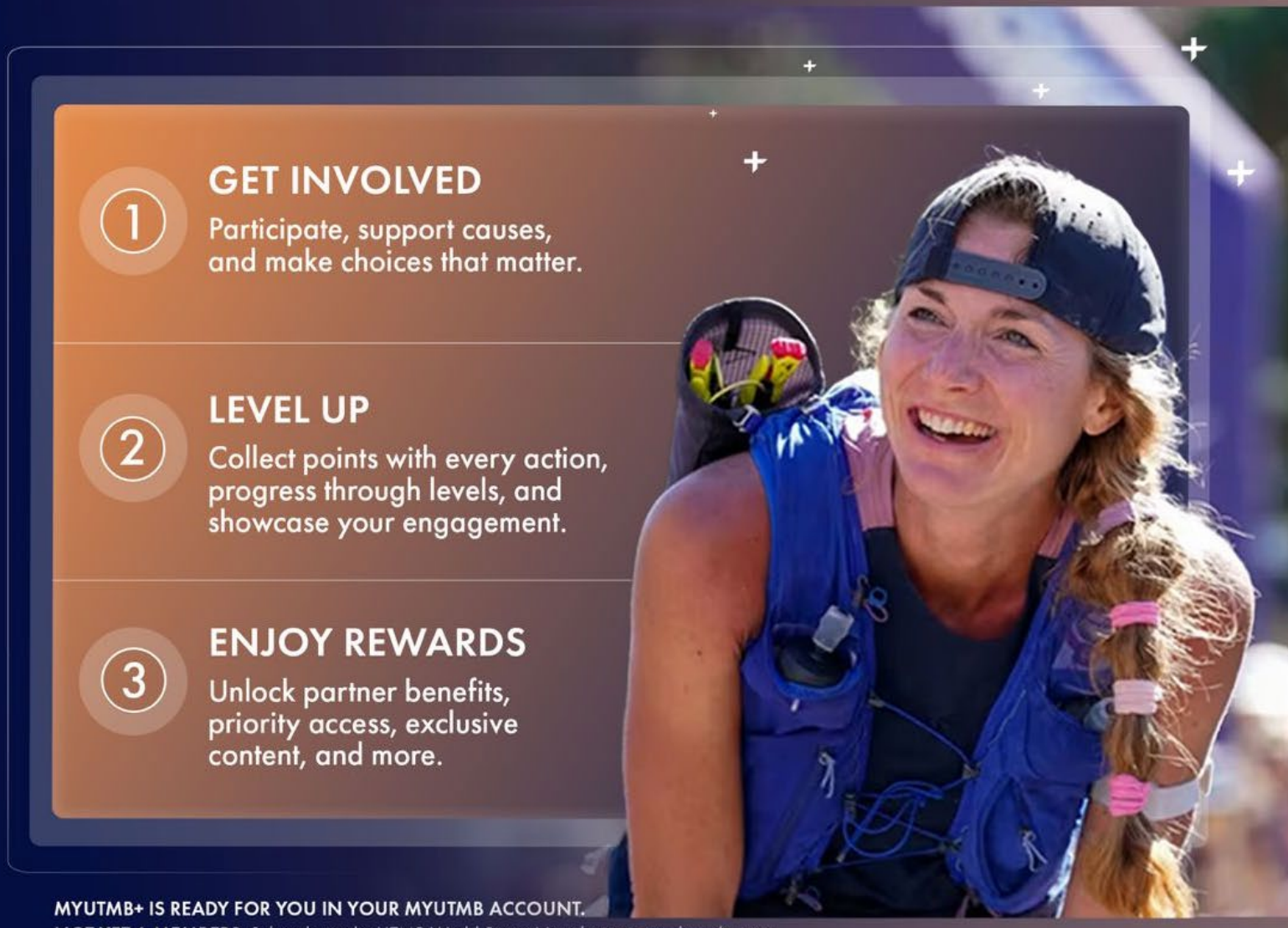


# 目錄


| | |
|---|---|
| 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 100 | P.7 |
| 賽事資訊 - TRANSLANTAU 50 | P.9 |
| 賽事資訊 - TRANSLANTAU 25 | P.11 |
| 賽事資訊 - TRANSLANTAU 15 | P.13 |
| 食物及飲品 | P.15 |
| 獎項及地圖 | P.17 |

# MY UTMB®+

## THE PROGRAM THAT REWARDS YOUR ENGAGEMENT!



### 1 GET INVOLVED

Participate, support causes, and make choices that matter.

### 2 LEVEL UP

Collect points with every action, progress through levels, and showcase your engagement.

### 3 ENJOY REWARDS

Unlock partner benefits, priority access, exclusive content, and more.

**MYUTMB+ IS READY FOR YOU IN YOUR MYUTMB ACCOUNT.**
**NOT YET A MEMBER?** Subscribe to the UTMB World Series Newsletter to join the adventure.

**DISCOVER MY UTMB+**

**VISIT UTMB.WORLD**

# 活動時間表

| 日期/時間 | 活動 | 地點 |
|---|---|---|
| 星期五**11**月**6**日 - 星期日**11**月**8**日 | | |
| 12:00 - 20:00 | 賽前領取選手包 | Suunto 香港 |
| 星期五 **11**月**13**日 | | |
| 14:00 - 20:00 | 領取選手包 | 梅窩銀河花園 |
| 18:45 | 醒獅獻瑞 | 梅窩銀河花園 |
| 19:00 | 活動開幕禮 | 梅窩銀河花園 |
| 19:30 | 100K 第一發槍 | 梅窩銀河花園 |
| 19:45 | 100K 第二發槍 | 梅窩銀河花園 |
| 星期六 **11**月**14**日 | | |
| 07:30 - 09:30 | 賽前領取選手包 | 梅窩銀河花園 |
| 9:00 | 50K 第一發槍 | 梅窩銀河花園 |
| 9:15 | 50K 第二發槍 | 梅窩銀河花園 |
| 9:30 | 50K 第三發槍 | 梅窩銀河花園 |
| 12:00 - 12:30 | 100K 頒獎禮 | 梅窩銀河花園 |
| 17:00 - 17:30 | 50K 頒獎禮 | 梅窩銀河花園 |
| 星期日 **11**月**15**日 | | |
| 07:30 - 10:30 | 賽前領取選手包 | 梅窩銀河花園 |
| 9:30 | 25K 第一發槍 | 梅窩銀河花園 |
| 9:45 | 25K 第二發槍 | 梅窩銀河花園 |
| 10:30 | 15K 第一發槍 | 梅窩銀河花園 |
| 14:00 - 14:30 | 25K 頒獎禮 | 梅窩銀河花園 |
| 15:00 - 15:30 | 15K 頒獎禮 | 梅窩銀河花園 |

# 比賽守則

## 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 | TL100 | TL50 | TL25 | TL15 |
|---|---|---|---|---|
| 跑手包 | ✓ | ✓ | ○ | ○ |
| 已安裝 HKSOS 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) | x | x |
| 可重用水杯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 可重用餐具及碗 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 頭燈 | 2 (及後備電池各一) | 1 (及後備電池) | x | x |
| 救生毯 ( 最小 1.30 米 x 2 米 ) | ✓ | ✓ | ✓ | ○ |
| 哨子 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 後備上衣 | ✓ | x | x | x |
| 防水外套連帽衫 | ✓ | ✓ | ○ (建議防風外套) | ○ (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 )
- 自粘彈性繃帶 (用於包紮或固定)
  (最少 80厘米 x 2厘米 / 31.5吋 x 0.8吋)
- 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

# 比賽守則

## 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 (TL12) | 處分: (*) – 取消資格 (TL50, 25&15) |
|---|---|---|
| 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項目（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 |
| 拒絕進行藥物檢查 | 參加者將受到與服用藥物有關的處分 | 參加者將受到與服用藥物有關的處分 |
| 於檢查站截止時間後出發 | 取消資格 | 取消資格 |
| 背包未有掛上大會計時晶片 | 加時60分鐘 | 不適用 |
| 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 |



# SPEEDGOAT 7

## RUN WILDER

HOKA

PROVEN GRIP AND CUSHIONING FOR THE TRAILS LESS TAKEN.

BEST FOR
LOOSE & ROCKY
TERRAIN

# TRANSLANTAU 100

RACE CATEGORY

100K M

RUNNING STONES 3 UTMB

| 距離 104 公里 | 總攀升 4500M+ | 起點 梅窩 - 19:30 | 起步時間 2026年11月13日 星期五 |
|---|---|---|---|




| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 梅窩起點 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 週五 07:30 PM | 週五 08:00 PM | | |
| 伯公坳 1 | 333 | 10.5 | 10.5 | 491 | 163 | 週五 08:14 PM | 週五 10:01 PM | | |
| 水口 | 14 | 17 | 6.4 | 582 | 573 | 週五 08:39 PM | 週五 11:10 PM | | näak |
| 石壁 | 69 | 23.1 | 6 | 818 | 754 | 週五 09:08 PM | 週六 12:39 AM | | |
| 大澳 | 9 | 40.2 | 17 | 1484 | 1480 | 週五 10:35 PM | 週六 04:46 AM | 週六 05:15 AM | näak |
| 昂平 | 432 | 49.7 | 9.5 | 2187 | 1760 | Fri 11:38 PM | 週六 07:34 AM | | |
| 伯公坳 2 | 336 | 55.6 | 5.9 | 2656 | 2325 | 週六 12:25 AM | 週六 09:33 AM | | |
| 咸田 | 12 | 66.5 | 10.8 | 2966 | 2959 | 週六 01:24 AM | 週六 12:18 PM | 週六 12:45 PM | näak |
| 芝麻灣 | 47 | 78.5 | 11.9 | 3529 | 3487 | 週六 02:41 AM | 週六 03:54 PM | | |
| 梅窩 CP | -2 | 85.1 | 6.6 | 3735 | 3742 | 週六 03:20 AM | 週六 05:40 PM | 週六 06:00 PM | näak |
| 愉景灣 | 7 | 93.9 | 8.7 | 4147 | 4145 | 週六 04:20 AM | 週六 08:12 PM | 週六 08:45 PM | |
| 梅窩終點 | 4 | 102.8 | 8.8 | 4640 | 4641 | 週六 05:30 AM | 週六 10:59 PM | | |

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 Näak® 產品


SUUNTO
SINCE 1936
90 YEARS
OF RESILIENCE
www.suunto.com

# TRANSLANTAU 50

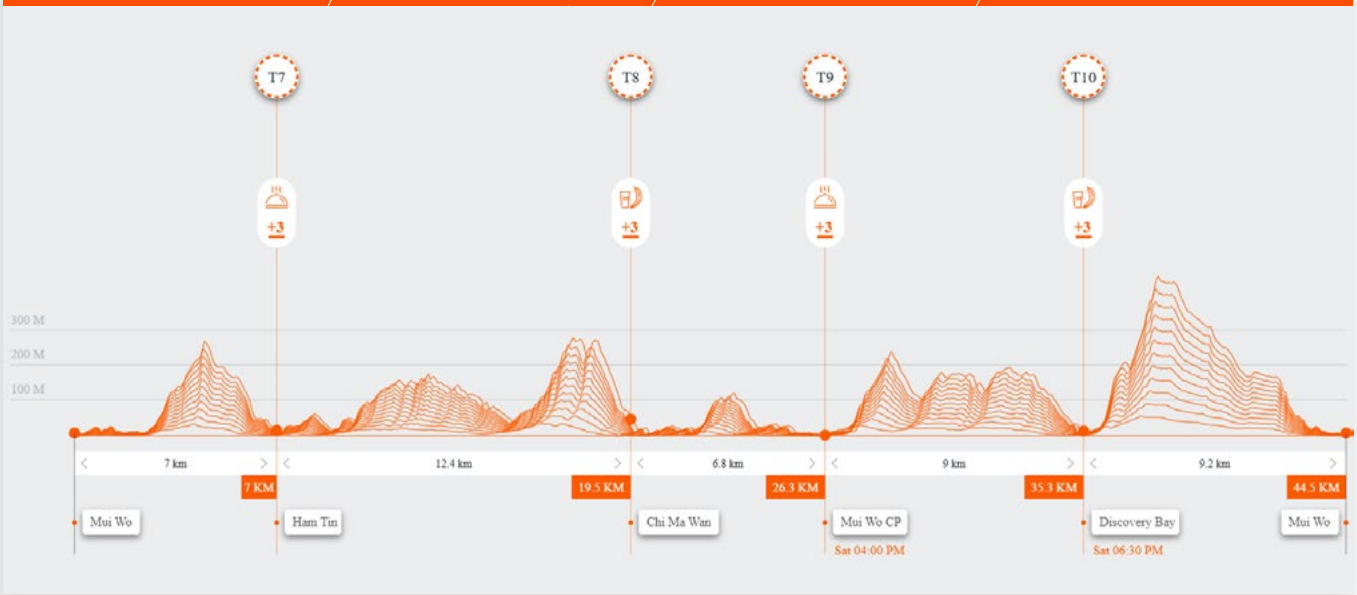


RACE CATEGORY

**50K M**

RUNNING STONES 2 UTMB

| 距離 | 總攀升 | 起點 | 起步時間 |
|---|---|---|---|
| 45公里 | 2500M+ | 梅窩 - 09:00 | 2026年11月14日<br>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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 梅窩起點 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 週六 09:00 AM | 週六 09:30 AM | | |
| 咸田 | 12 | 7 | 7 | 310 | 302 | 週六 09:28 AM | 週六 10:59 AM | | |
| 芝麻灣 | 44 | 19.5 | 12.4 | 942 | 902 | 週六 10:25 AM | 週六 01:56 PM | | |
| 梅窩CP | -2 | 26.3 | 6.7 | 1150 | 1196 | 週六 10:53 AM | 週六 03:25 PM | 週六 04:00 PM | |
| 愉景灣 | 10 | 35.3 | 9 | 1587 | 1581 | 週六 11:38 AM | 週六 05:47 PM | 週六 06:30 PM | |
| 梅窩終點 | 4 | 44.5 | 9.1 | 2092 | 2092 | 週六 12:30 PM | 週六 08:29 PM | | |

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


YOU'RE GOING TO LOVE TRAINING!
UTMB
WORLD SERIES
RUN MOTION
COACH
RUNNERS SERVICE
Development
11 mar-17 mar
18 mar-24 mar
This week
TODAY
Hike-and-Run 3h
Intensity: Low
Nutrition for runners
Nutrition is more important than you think
WEDNESDAY 27
Rest
THURSDAY 28
Endurance 2h
Intensity: low
FRIDAY 29
Physical preparation
SATURDAY 30
00:14
1/2 Squat


AONIJIE
RUNNING

# TRANSLANTAU 25



## RACE CATEGORY

**20K M**

RUNNING STONE 1 UTMB

| 距離 27 公里 | 總攀升 1100M+ | 起點 梅窩 - 09:30 | 起步時間 2026年11月15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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 梅窩起點 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 週日 09:30 AM | 週日 09:45 AM | | |
| 咸田 | 13 | 7 | 7 | 290 | 281 | 週日 09:55 AM | 週日 11:09 AM | | näak |
| 芝麻灣 | 47 | 19.4 | 12.3 | 936 | 893 | 週日 10:48 AM | 週日 02:11 PM | 週日 02:45 PM | |
| 梅窩終點 | 3 | 26.5 | 7 | 1126 | 1127 | 週日 11:15 AM | 週日 03:45 PM | | |

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 Näak® 產品

STEP INTO
VIBRAM
INNOVATION



JOIN NOW
events.vibram.com



vibram





Buff®

FOR EVERY
MILESTONE

SUSTAINABLE HEAD & NECKWEAR
DESIGNED FOR EVERY ADVENTURE





MADE IN
BARCELONA
buff.com

Certified
B
Corporation

BUFF® is a registered trademark property of Original BUFF, S.A. | 55MFE

# TRANSLANTAU 15



RACE CATEGORY

20K M

RUNNING STONE 1 UTMB

| 距離 | 總攀升 | 起點 | 起步時間 |
|---|---|---|---|
| 15KM | 500M+ | 梅窩 - 10:30 | 2026年11月15日<br>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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 梅窩起點 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 週日10:30 AM | 週日10:30 AM | | |
| 咸田 | 7 | 7.1 | 7.1 | 280 | 276 | 週日10:55 AM | 週日12:21 PM | 週日01:00 PM | |
| 梅窩終點 | 3 | 15 | 7.8 | 496 | 499 | 週日11:24 AM | 週日02:30 PM | | |

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

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

COMP RESS PORT®




R2 3.0 CALF SLEEVES

WHEREVER YOU RACE, WE SUPPORT YOU.

# Open Ear Headphones

OPEN**RUN PRO** 2

SHOKZ



Tom Evans
2025 HOKA UTMB® Mont-Blanc Champion

# 飲食種類表

| 地點/類別 | | 水 | 可樂 | NAAK 飲料 | NAAK 窩夫餅/能量棒 | 雞蛋仔奶茶 | 葡萄，小番茄，西瓜 | 果醬麵包 | 蘇打餅乾 | 餅乾 | 蛋 | 飯 | 意大利面 | 熱飲湯 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 起點: 梅窩 | 100K M 50K M 20K M 25K 15K | | | | | | | | | | | | | |
| CP1 : 伯公坳 1 | 100K M | ✓ | | | | | | | | | | | | |
| CP2 : 水口 | 100K M | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | ✓ |
| CP3 : 石壁 | 100K M | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| CP4 : 大澳 | 100K M | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ |
| CP5 : 昂平 | 100K M | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| CP6 : 伯公坳 2 | 100K M | ✓ | | | | | | | | | | | | |
| CP7 : 咸田 | 100K M 50K M | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ |
| | 20K M 25K 15K | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| CP8 : 芝麻灣 | 100K M 50K M | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| | 20K M 25K | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| CP9 : 梅窩 | 100K M 50K M | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| CP10 : 愉景灣 | 100K M 50K M | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| 終點: 梅窩 | | | | | | | | | | | | | | |

näak







# 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 | 50-54 |
| 18-19 | 55-59 |
| 20-34 | 60-64 |
| 35-39 | 65-69 |
| 40-44 | 70-74 |
| 45-49 | 75-79 |

## 地圖



# 跑手資訊

## TOILET AND BATHROOM LOCATION
## 洗手間地點

## FINISHER MEAL LOCATION
## 完賽餐地點

## FERRY SCHEDULE
## 渡輪時間表

## BUS SCHEDULE
## 巴士時間表

## EVENT TIMELINE AND RUNDOWN
## 賽事日程

# GPX資訊

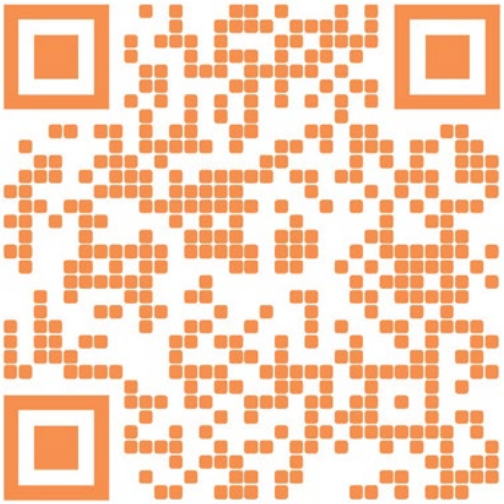
## TL15



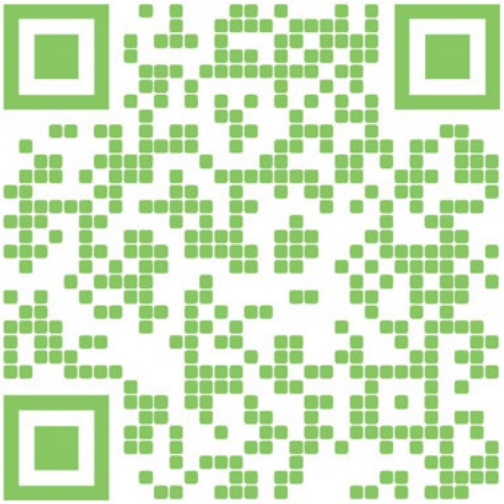
## TL25



## TL50



## TL100



TUDOR











**BLACK BAY 58**

What is it that drives someone to greatness? To take on the unknown, venture into the unseen, and dare all? This is the spirit that gave birth to TUDOR. This is the spirit embodied by every TUDOR Watch. Including the TUDOR Black Bay 58, a 39mm diameter stainless steel diving watch with a Manufacture Caliber and a vintage feel. Some are born to follow. Others are born to dare.

**BORN TO DARE**

TRANSLANTAU HONG KONG BY UTMB®







UTMB® WORLD SERIES

CONTACT:

TRANSLANTAU@UTMB.WORLD

**FOLLOW US:**

translantau.utmb.world