**The Third - 賽道描述**

The Third賽道始於香港新界東面的北潭涌，圍繞西貢半島的海岸, 途經海岸小徑，穿過海灘及古老的村莊，越過山丘和山谷之後返回起點北潭涌作終點。 這條33公里的賽道有超過1,400米爬升，展露了地球上這個美麗角落的驚人景色。

頭800米沿著柏油馬路，然後急右轉前往上窰郊遊徑，這5公里香港特色郊區小徑，可欣賞到南中國海的島嶼景色。之後5公里水壩上的柏油路，沿著水庫，通往東霸(12km) 支援站。別忘記在為自己補給時欣賞香港聯合國教科文組織世界地質公園的景色。

從支援站到第一個檢查站，需要小幅爬升和下降到浪茄海灘，然後再大幅爬升，翻越西灣山（314米）去達西灣海灘和鹹田海灘。享受海浪沖擊白色的沙灘，抵抗加入成為衝浪者的誘惑。

從CP1（鹹田- 21公里）開始，在鹹田海灘和大浪灣海灘之間有一個小爬升和下降。沿著大浪灣海灘走到一半時，向衝浪者揮手告別並轉向內陸。經過1公里的 "叢林小徑 "後，重回麥理浩徑，這時向右轉，然後往上走，再往下到達赤徑村。

就在赤徑村良友士多**之前**向左轉（但如有需要，您可考慮在士多為最後的攀登買點飲料），逐漸攀登(不要理會小路上的管道)，直到你穿過小溪，爬得更陡峭。大約2公里後向右轉入鹿湖郊遊徑（路標「鹿湖」方向），上一條幾乎垂直的樓梯。在山頂上，沿着大概1公里長的可跑性高的山路將帶您到一個分义路口，左轉彎的路標指「萬宜水庫」。選擇這「萬宜水庫」方向的山路爬上海拔408米的大枕蓋，這裡的景色令人嘆為觀止。

擺好姿勢拍完照片後，幾乎都是下坡路，到馬路後向右轉（小心車輛），經過1公里的下坡路，就可以到達終點的派對和榮耀。生力啤酒在終點等大家回來享用和慶祝! 歡迎您回來!