賽道概述

HK100賽道起點位於西貢北潭涌，全程向西進發，翻山越嶺、繞過古樸的村落、寧靜的山谷、漂亮的海灘，終點設在全港最高點大帽山（高957米）往後四公里之處。整條賽道攀升高度約4,500米，主要集中於後50公里，我們建議跑手們不妨留前鬥後。

首50公里都在西貢半島上進行。起跑後800米路況輕鬆，通往全長5公里的上窖郊遊徑，大家可以邊跑邊欣賞南中國海岸的風光。之後的5公里會跑在萬宜水庫（11公里）上，也是很易跑的水泥平路，通往第一個補給站。小休時，順便欣賞國家地質公園的景觀啊！

離開補給站，迎來高314米的西灣山，然後請直接穿過西灣和鹹田沙灘，前往CP1。鹹田出名水清沙幼，是衝浪愛好者的勝地。

CP1（鹹田／21公里）至CP2（黃石／28公里）之間雖然是平坦的跑道，特別是黃右與海下那一段，看似平平無奇，其實賽道上佈滿小石、樹根盤纏，技術要求很高。如果難不到你的話，請多多享受路上的海景。

CP3（海下／36公里）是西貢有名的海岸生態保育場。別小看這一片淺海，裡面生長了各類珊瑚礁、海葵、熱帶魚等。

CP3至CP4（榕樹澳／45公里）一段夾雜了一些泥路。明媚的風光由企嶺下一直綿延至馬鞍山。

離開CP4，我們前面所說的攀升才算正式開始。你必需登上高399米的雞公山，才能抵達企嶺下的CP5。

CP5至CP6（基維爾營地／65公里）可以說是最長、最辛苦的一段，不過，也是景色最美麗的一段。跑在山脊上，馬鞍山、西貢一帶風光如畫，南中國海上小島星羅棋佈，多詩意。接下來是泥路，應該會跑得比較舒服一點。抵達基維爾營地後，你可以稍停一會、回復體力。

離開了營地，往CP7筆架山（73公里）進發，從獅子山上遠眺九龍半島、維港兩岸摩天大樓，景色何等壯麗！東方之珠的美景似乎是在為你打氣，讓你再加把勁往前衝！

CP7至CP8（城門／83公里）一段下降頗急，這5公里上，金山郊野公園的野猴會陪你又跑又跳。如果你打算在這裡吃點東西補充體力，那就不要吝惜與猴子們分享！

離開城門之後只剩下三次攀升了。首先是極之陡峭的針山（高532米），只要保持均速，不難應付。跑的時候，望左面是賽道最高點大帽山，望右面是世界級的沙田馬場。緊接針山，是高647米的草山，你要由這段彎彎曲曲的路，迅速急降至CP9鉛礦坳（90公里）。相信要有「神級」跑手的實力，才可以輕鬆跑完這一段。

既然你已完成了90公里，就算再累也別想放棄啊！這段路是不准車輛駛入的，與其要往回整個郊野公園再走一遍，還是咬緊牙關，將這10公里也K.O.吧！

最後只要加多一口氣就終能登上大帽山（高957米）、再下降4公里，歡呼聲已在終點等著你！聽起來一點也不難吧？