

2019 香港 100 - 賽道描述

香港 100 賽道始於香港新界東面的北潭涌，沿著海岸小徑，穿過海灘及古老的村莊，越過山丘和山谷向西蜿蜒前行，然後在香港最高峰（957 米）的大帽山下降至終點。103 公里的賽程超過 5,300 米爬升，大部分的爬升都集中在賽道的後半程，所以參加者在上半程比賽中要理性地調整自己配速，為後半程上山部份預留體力。

賽道的前半部分圍繞西貢半島的海岸。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國家地質公園的景色。

從支援站到第一個檢查站，需要越過西灣山（314 米），穿越西灣及咸田海灘。享受海浪沖擊白色的沙灘，抵抗加入成為衝浪者的誘惑。

從檢查站 1（咸田--21 公里）到檢查站 2（猴塘溪燒烤場 - 34 公里），2019 年度路線有所變動。現在沿著麥理浩徑第二段前往北潭凹（小心橫過馬路！）。從北潭凹要爬升較陡斜，海拔接近 400 米的牛耳石山的土路。這是一個比它的名字（“牛耳石山”）美麗的攀登，在您登頂時可飽覽左邊的島嶼（包括高爾夫球手的天堂 - 溔西洲），可能是整個賽道上最美麗的景色。下降至璋上急右轉，沿著璋上郊遊徑飛行，這是一段柔軟的土路，亦即越野跑步者夢寐以求的路況。當您到達海下路時左轉，檢查站 2 就在約 300 米馬路之後的左邊方向。

到達檢查站 2 適當的補給後，前往檢查站 3（白沙澳 - 43 公里）。在離開檢查站 2 後右轉，過馬路（小心！）向下走返回海下路。大約 200 米後，左轉入小徑通往大灘村。當您到達村莊時，左轉到海下。雖然這條海下的土路看似平坦，但它是一段較技術性，佈滿岩石和根莖的路段。右手邊您可欣賞到美妙的海景。

海下，大約 41 公里，是一個海洋保護區，如果換掉您的跑鞋，帶上浮潛面鏡和吸管可以看到軟珊瑚，海葵，小丑魚和石斑魚。檢查站 3（白沙澳 - 43 公里）就在海下路上的白沙澳青年旅舍內。

從檢查站 3 到檢查站 4（榕樹澳 - 51km）是一段混合沿海快速路徑和泥路的小徑。當您接近檢查站時，請留意企嶺下向馬鞍山方向（“馬鞍山型”）的壯麗景色。

當您離開檢查站 4 時，真正的攀升開始了。雞公山（“公雞山”）（399 米）矗立在您與準備到檢查站 5（企嶺下- 57 公里）取寄存行李點之間。

檢查站 5 到檢查站 6（基維爾營--70 公里）是比賽中最長和最難的階段，但包括一些最美麗的風景。馬鞍山之後的山脊線上可欣賞西貢和南中國海數百個島嶼令人難以置信的景色，並有機會在橙色泥路上奔馳。基維爾營熱烈歡迎您的光臨。

如果您可以將自己的身軀拖離開營火和棉花糖，從基維爾營到檢查站 7（筆架山- 78km）的路線將提供整個賽道的最佳城市景觀，當您穿過獅子山後面，可以俯瞰九龍閃閃發光的玻璃塔和香港島的霓虹燈。當您全神貫注地登上筆架山之前，如視覺盛宴般欣賞世界上最美麗的城市景觀。

從檢查站 7 到檢查站 8（城門 - 86 公里）需要急速下降到猴子天地，然後進入 5 公里的分享小徑，與厚臉皮，偷偷摸摸，淘氣的獼猴攀升上金山的柏油馬路。如果您有小吃，請準備好與它們分享無論您是否喜歡。

當您離開城門，您只餘下 3 次爬升。首先，要爬升耗盡體力但雄偉的針山（532 米）。這是非常陡峭的，但您只要保持穩定步伐就可越過山頂。不要忘記欣賞右邊沙田的景色 - 世界知名的賽馬場 - 以及大帽山左側 - 香港的最高峰和旅程的亮點。針山後向草山進發（647 米），蜿蜒的柏油路段（對於「神級」跑手是可跑性路段，其他參加者可按自己能力慢跑或徒步繼續前行）然後急劇下降至檢查站 9（鉛礦坳- 93km）。不要思考退賽的念頭了-只餘路程 10 公里,而且檢查站沒有汽車到達, 因此走回終點比走出郊野公園更容易！

最後一次推進並越過大帽山（957 米）只餘 4 公里大部分都是下坡的路（自從 2016 年路線變改後非常受歡迎，路段有小徑，有階級和少許上坡），派對和榮耀都在終點線。什麼可以是更簡單？