**The Half - 賽道描述**

The Half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56公里的賽道有超過2,010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)，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 - 滘西洲），是整條賽道景色最美麗的其中一部份。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，請留意企嶺下向形如馬鞍的馬鞍山方向的壯麗景色。

當您離開檢查站4時，等待你的是最後一次攀登。這是一個200米的漸進式上坡，穿過麥理浩徑第三階段，然後下坡3公里，經過北潭村（不用怕對你吠叫的狗--它們在狗窩裡，只是因為你離終點不到2公里而感到興奮），然後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!