

100 公里 和 50 公里香港賽事路線

2019 年修訂路線

因相關部門暫時封閉了賽道第三段裡部份山徑和不批准位於賽道第八段的部份山徑用作比賽用途。故此本屆賽道也必須修訂，調整程度對賽道的距離總和爬升總和是影響最少的。修訂後的賽道第二段，第三段和第八段如下列出，餘下各分段則維持不變。

50 公里和 100 公里賽事開始時間是 2019 年 12 月 14 日早上 8 時正，由香港特別行政區新界大美督停車場出發。比賽報到處和行李存放設於香港青年協會大美督戶外活動中心。賽事起步集合地點則是大美督白普理賽馬會青年旅舍旁的單車徑。

第一段 (100 公里賽事和 50 公里賽事)：

大美督 / 八仙嶺自然教育徑 / 烏蛟騰

距離(公里)	~6.6	攀升(米)	~460	落差(米)	~356
--------	------	-------	------	-------	------

參賽者經單車徑右轉沿汀角道前進約 1 公里，經過漁護署船灣郊野公園訪客中心左轉入八仙嶺自然教育徑，沿約 1.5 米寬的小徑穩定爬升。這段路程偶爾可從林間欣賞到右側的船灣淡水湖美景攀升約 360 米後，轉向下走到分叉路口，左邊是衛奕信徑，參賽者要沿右邊八仙嶺自然教育徑前進。一路向下走越過小溪，一小段攀登後，沿陡峭的石級落到新娘潭路。

此路段為騎車熱點，對方未必會讓路予參賽者。雖然主辦方與警方會管制道路交通，參賽者於橫過馬路時仍須小心。

過馬路後，由木製路牌下穿過，向下走，過橋後向右邊穿過草地，沿石級向下。石級盡頭，過橋後左轉向上往烏蛟騰。支援站設在橋邊小溪旁空地，過橋後停車場旁有洗手間。

第二段 (100 公里賽事和 50 公里賽事)：

烏蛟騰 / 船灣淡水湖郊遊徑 / 下苗田 / 三桠涌 / 犁頭石 / 烏蛟騰

距離(公里)	~12.3	攀升(米)	~596	落差(米)	~596
--------	-------	-------	------	-------	------

通過支援站後，向右登上船灣淡水湖郊遊徑，經過陡峭的攀登到達山脊。在此可以看到船灣淡水湖、季節性瀑布和群山美景。下一段間歇出現陡坡，海拔高度變化在 50 至 100 米之間。最高點是橫嶺頭 (311 米)。此部份路段佈滿岩石，亦有軟土的小森林。不用理會標柱 C2606 後左轉的指示，繼續向前經過標柱 C2608 後的下一個木牌左轉。沿著由岩石構成，佈滿坑紋的路徑緩降，其中一個迴轉點可以窺見印洲塘及印洲塘海岸公園的景色。在下一個分叉路口，向左穿過荒廢了的下苗田村踏上主要山徑。由此右轉往三桠涌，過了

三桠涌後賽道會經過海邊受風化侵蝕岩石，在此段比賽時注意安全。賽道轉左後緩緩上升往犁頭石走，之後賽道在平緩山腰前進最後緩緩下降到主要山徑往烏蛟騰，沿途經過幾條小溪上斜到達一條混凝土小徑，前進約 1 公里抵達烏蛟騰村。支援站 2 設在烏蛟騰的村屋內。

第三段 (100 公里賽事和 50 公里賽事)：

烏蛟騰 / 谷埔 / 鹿頸

距離(公里)	~8.66	攀升(米)	~289	落差(米)	~350
--------	-------	-------	------	-------	------

此段截止時間為 12 月 14 日下午 1 時。

沿烏蛟騰郊遊徑上行約 1 公里轉向分水凹，途中會見到印洲塘海岸公園的醉人景色。由分水凹沿指向谷埔/鹿徑的指示版往走下而不是往荔枝窩。到海邊小徑後轉左沿小徑前進至鳳坑家樂徑。轉左沿家樂徑一直走到新娘潭路。沿新娘潭路往鹿頸方向一直走到檢查點 CP3，此路段跑手必須在車路右邊路肩或儘量在行人路上前進。

CP3 位於鹿頸小巴士站對面涼亭。參賽者可於谷埔、鳳坑和鹿頸的士多自費購買食物和飲品。此路段將有一個隱蔽計時站，防止參賽者抄捷徑。

第四段 (100 公里賽事和 50 公里賽事)：

鹿頸 / 南涌郊遊徑 / 丹竹坑 / 鶴藪

距離(公里)	~9.5	攀升(米)	~590	落差(米)	~550
--------	------	-------	------	-------	------

此段截止時間為 12 月 14 日下午 3 時。

在鹿頸村麵店和巴士站前橫過新娘潭路，離開鹿頸林屋，右轉下行到南涌河，南涌路接上南涌郊遊徑，沿南涌郊遊徑到丹竹坑。首段路程呈之字形，緩緩向上至一河道，接著沿河邊的路程由急促陡峭和平路交替而成。沿路在參賽者的右方有多個小型瀑布。再次靠右過河後，持續攀登至高點，接近標柱 C2505(~440 米)，向下到平頂坳，一個被群山環繞的大草地。繼續沿南涌郊遊徑往丹竹坑，1.5 公里的持續下行。經過丹竹坑的房舍，路線接上相反方向的鶴藪郊遊徑。接著的 1 公里是過山車式的下坡路往鶴藪燒烤場和支援站 4。

50 公里和 100 公里路線在鶴藪分流。50 公里路線返回到大尾督，100 公里路線繼續探索新界。首先介紹 50 公里路線：

繼續進行 100 公里賽事的截止時間是晚上 6 時。在 6 時後抵達的 100 公里參賽者可自行決定轉到 50 公里賽事。繼續進行 50 公里賽事的截止時間是晚上 7 時。

第五段 (50 公里賽事)：

鶴藪 / 鶴藪水塘 / 屏風山 / 八仙嶺 / 八仙嶺自然教育徑 / 大美督

距離(公里)	~12.1	攀升(米)	~930	落差(米)	~970
--------	-------	-------	------	-------	------

此段的截止時間為 12 月 14 日晚上 7 時。

沿鶴藪道繞過閘口進入鶴藪水塘，順時針方向沿水塘轉上衛奕信徑。由標示牌左轉上屏風山，到黃嶺(639 米)下方，這是 50 公里路線的最高點。沿著山脊到純陽峰(590 米)，八仙嶺的起點，沿路右邊可以看到海岸和新建的巨型觀音像。經過八仙嶺最後一個山峰，一路下坡右轉到八仙嶺郊遊徑，相反方向循開始路線回到船灣郊野公園訪客中心。橫過新娘潭路後，沿美湖路前進數百米，右轉入行車道，經過渡假營，穿過零亂的樹林到大美督家樂徑，大美督終點。

香港青年協會活動中心內有飲品及熟食供應，參賽者亦可享用白普理賽馬會青年旅舍的淋浴設施。

第五段 (100 公里賽事)：

鶴藪 / 流水響郊遊徑 / 桔仔山坳 / 龍山 / 粉嶺

距離(公里)	~9.25	攀升(米)	~580	落差(米)	~615
--------	-------	-------	------	-------	------

此段截止時間為 12 月 14 日晚上 6 時。

沿鶴藪道上坡至流水響道迴旋處後切勿右轉下坡。而是沿另一段的流水響道前進，繞過一閘口後再沿車道到流水響水塘，在此車道盡頭前左轉入流水響郊遊徑後沿指示牌上山，離開水塘範圍。經過一段與衛奕信徑重疊的崎嶇山脊到達標柱 C2204 前的涼亭，有指示牌和混凝土徑的分叉路口。沿混凝土徑下行約 1.5 公里到桔仔山坳的十字路口，這裏亦有指示牌。**不要**跟隨急轉右邊的流水響郊遊徑，隨稍稍靠右的上坡路。在一雜草叢生的小徑往龍山。半路上，靠左邊有一條不大顯眼的登山徑到龍山主峰(370 米)參賽者請小心山脊上的溝渠，避免受傷。從龍山往西面山坡下山，經過高壓電塔，沿途遇到另一分叉，往左邊小徑走才可以到達配水庫。繞過配水庫圍欄，沿柏油路繞過一管制車路閘口後到塘坑村。這條村有相當人口及不少車輛，參賽者應盡量沿行人道走。村路連接繁忙的馬會道，左轉入馬會道沿單車徑旁的行人道直至天橋，往和合石村方向越過粉嶺公路及鐵路後切勿繼續前去和合石村而是沿粉嶺公路單車徑行人道到田心休憩處(粉嶺鐵路站側)，這裡是支援站 5。從左轉入馬會道至支援站 5 沿途只會在天橋上走或穿過行人隧道，無須在地面橫過馬路及與車輛接觸。

第六段 (100 公里賽事) :

粉嶺 / 箕勒仔 / 北大刀坳 / 大刀坳 / 林錦公路 / 梧桐寨

距離(公里)	~8.7	攀升(米)	~750	落差(米)	~680
--------	------	-------	------	-------	------

此段截止時間為 12 月 14 日晚上 8 時 30 分。

沿蝴蝶山徑上行，左轉入箕勒仔(256 米)，再左轉到北大刀坳(506 米)，攀上大刀坳山脊(566 米)登上北大刀坳頗為吃力，但絕對值得，這是香港最美麗的山徑之一，一邊是大帽山，另一邊是雞公嶺及中國大陸。近大刀坳山頂，路比較狹窄陡峭，有鐵鏈欄杆。從大刀坳下來，經陡峭的石級到達林錦公路。

在大路左轉沿行人路到梧桐寨巴士站，小心橫過林錦公路（這是全程最繁忙的過路處，參賽者必須遵從工作人員指示前進），然後沿梧桐寨路上行約 100 米，左邊的涼亭就是支援站 6。

第七段 (100 公里賽事) :

梧桐寨村 / 大帽山林道 / 大帽山道 / 施樂園青年旅舍

距離(公里)	~8.75	攀升(米)	~915	落差(米)	~350
--------	-------	-------	------	-------	------

此段截止時間為 12 月 14 日晚上 11 時。

沿車道往梧桐寨村(村中或有商店營業)，在一鋪設的小路緩緩上坡到萬德苑，之後沿山徑經小橋過溪，這裏有木指示牌。從右邊斜路直上大帽山不要往瀑布方向走，到下一個路牌再沿山徑直上麥理浩切勿往瀑布方向走，這段山徑再往上走會見到昔日的梯田風貌。路線在麥理浩徑 M143、M144 之間的涼亭與大帽山林道接合後右轉往大帽山。沿大帽山林道再接大帽山道落到麥理浩徑 M152 後的閘口。閘口左邊有更亭，過閘後沿左邊混凝土路下行約 500 米到施樂園青年旅舍，這是支援站 7。

位於大帽山雷達站入口處的麥理浩徑 M147 是 100 公里賽事中的最高點，鄰近的大帽山山頂(957 米)是全港的最高點，望向南方，可以看到九龍半島、維港和香港島。由大帽山頂下行，參賽者必須循之字形道路前進，不可抄捷徑越過車道急彎處，違規者將被取消參賽資格。此路段的晚間氣溫很多時在 10 度以下，寒風令它更冷。

第八段 (100 公里賽事) :

施樂園青年旅舍 / 龍門郊遊徑 / 鉛礦坳 / 元墩下

距離(公里)	~14.12	攀升(米)	~427	落差(米)	~892
--------	--------	-------	------	-------	------

此段截止時間為 12 月 15 日上午 1 時 30 分。

沿指示經施樂園青年旅舍直出轉**右落到一明顯泥路而不是如過去幾屆般直出再靠右直下到墳場旁的石級。沿明顯泥路走到接上一柏油鋪面車路，沿車路經過墳場後**再經川龍林道到龍門郊遊徑。在龍門郊遊徑標柱 C3408 前左轉經過竹林隧道、麥理浩徑到鉛礦坳。在鉛礦坳涼亭、洗手間轉左向北經衛奕信徑落山（靠左）下降數百米到元墩下。這段路並不特別陡峭，但在崎嶇中要穿越樹叢及多條溪流，部份溪流有小橋，但不是全部，參賽者要作好涉水準備，夜裏更容易弄濕。支援站 8 在路中央的混凝土建築物。

第九段 (100 公里賽事)：

元墩下 / 大埔半春園 / 九龍坑山 / 沙羅洞

距離(公里)	~10.3	攀升(米)	~690	落差(米)	~610
--------	-------	-------	------	-------	------

此段截止時間為 12 月 15 日上午 4 時 30 分。

跟隨衛奕信徑 8 段前進直至九龍坑山，下行約 1 公里經過新屋家，在衛奕信徑 W090 標牌 90°左轉沿林道上山，數公里後再次踏上車道向半春園進發。雖然是鄉村地方，亦有汽車出入，參賽者要小心路面情況。在高架公路下穿過之後又接著人行博友路抵達錦石新村，林村河。過河後，循之前方向前進右轉入大埔頭水圍村朝鐵路下的行人隧道方向去，行人隧道前是全程唯一的橫過馬路交通燈，除非有警員指示，參賽者應遵循交通訊號橫過馬路。過隧道後經運動場邊的小路往營盤下村沿石級上九龍坑山。這段具有幾個路坡挑戰階段，沿途鋪設有石級，參賽者靠右沿扶手欄登上九龍坑山(440 米)，然後向右方急轉，離開衛奕信徑，經石級下行約 1.3 公里往沙羅洞。支援站 9 約在 50 米外停車場內。

第十段 (100 公里賽事)：

沙羅洞 / 鶴藪水塘 / 屏風山 / 八仙嶺 / 八仙嶺自然教育徑 / 大美督

距離(公里)	~11.6	攀升(米)	~810	落差(米)	~940
--------	-------	-------	------	-------	------

此段截止時間為 12 月 15 日上午 7 時 30 分。

往沙羅洞張屋村，在村口木指示牌右轉，前進數百米後在另一木指牌左轉，過河。穿過一段崎嶇林道後，在下一個木指示牌向右急轉落山，過橋後開始爬石級，上完石級後，請留意尋找右方一條不大顯眼的小徑穿過野餐區到石階路，右轉入石階路，參賽者進入 50 公里賽事路線最後一段（衛奕信徑）。由標示牌左轉上屏風山，到橫嶺(639 米)下方，100 公里路線的第二個最高點。沿著山脊到純陽峰(590 米)，八仙嶺的起點，沿路右邊可以看到海岸和新建的巨型觀音像。經過八仙嶺最後一個山峰，一路下坡右轉到八仙嶺郊遊徑，相反方向循開始路線回到船灣郊野公園訪客中心。橫過新娘潭路後，沿美湖路前進數百米，右轉入行車道，經過度假營，穿過零亂的樹林到大美督家樂徑，大美督終點。

香港青年協會活動中心內有飲品及熟食供應，參賽者亦可享用白普理賽馬會青年旅舍的淋浴設施。