

RS 1 第一段	SP	CP 1	CP 2
295m D+ 765m D-	Tai Mo Shan 大帽山	M187	Tuen Mun Pier 屯門碼頭
Open Period 開放時間	0530 Drop Services begins 開始寄存行李服務	0830-0930 (29th)	0930-1030 (29th)
66/100/146km Cutoff time 關門時間	0630 (Wave 1 第一組別) 0700 (Wave 2 第二組別) 0730 (Wave 3 第三組別) 0800 (Elite wave)	0930	1030 (66/100/146km) All waves 所有組別
Distance (km) 距離 (公里)	0	15	10
Total Distance (km) 總距離 (公里)	0	15	25
Supply 補給		Drinks/Snacks/ Cake/Fruits/Red Bull 飲品/小食/蛋糕/ 水果/紅牛	Drinks/Sandwiches/ Snacks/Fruits/Red Bull 飲品/三文治/小食/ 水果/紅牛

RS 2 第二段	CP 3	CP 4	CP 5	CP 6 / FP (66km)
952m D+ 945m D-	Shek Pik 石壁	Shui Hau 水口	Pui O 葵涌	Mui Wo 梅窩
Open Period 開放時間	1300-1500 (29th)	1400-1630 (29th)	1530-1900 (29th)	1630-0100 (29th-30th)
66/100/146km Cutoff time 關門時間	1500	1630	1900	2330 66km (Wave 1 第一組別) 2330 100km/146km All waves 所有組別 0000 66km (Wave 2 第二組別) 0030 66km (Wave 3 第三組別) 0100 66km (Elite wave)
Distance (km) 距離 (公里)	12	6	10	8
Total Distance (km) 總距離 (公里)	37	43	53	61
Supply 補給	Drinks/Snacks/ Cake/Fruits/Red Bull 飲品/小食/蛋糕/ 水果/紅牛	Hot Food/Drinks/ Snacks/ Cake Fruits/Red Bull 熱食/飲品/小食/ 蛋糕/水果/紅牛	Drinks/Snacks/ Cake/Fruits/Red Bull 飲品/小食/蛋糕/ 水果/紅牛	Hot Food/Drinks/ Snacks/ Cake/Fruits/ Red Bull /Beers 熱食/飲品/小食/蛋糕/ 水果/紅牛/啤酒

#66km Half Loop Time Limit : 17hours 限時 : 17小時

RS 3 第三段	CP 7	CP 8	CP 9 / FP (100km)
1,300m D+ 1,246m D-	The Peak 山頂	Wanchai Gap 灣仔峽	Tai Koo 太古
Open Period 開放時間	1800-0100 (29th-30th)	2030-0430 (29th-30th)	2230-1000 (29th-30th)
100km Cutoff time 關門時間		0830 Wave 1 第一組別 0900 Wave 2 第二組別 0930 Wave 3 第三組別 1000 Elite wave	
146km Cutoff time 關門時間	0100	0430	0043 146km (All waves 所有組別) No time penalty 毋需加時處分 0044 -- 0602 146km (All waves 所有組別) 1-hour time penalty 1小時加時處分 0603 -- 0700 146km (All waves 所有組別) No time penalty for taking MTR 乘搭地鐵毋需加時處分
Distance (km) 距離 (公里)	3	16	14
Total Distance (km) 總距離 (公里)	64	80	94
Supply 補給	Red Bull 紅牛	Food/Drinks/Snacks/ Cake/Fruits/Red Bull 飲品/小食/蛋糕/ 水果/紅牛	Hot Food/Drinks/ Snacks/ Cake/Fruits/ Red Bull /Beers 熱食/飲品/小食/蛋糕/ 水果/紅牛/啤酒

#100km Warrior Time Limit : 26hours 限時 : 26小時

RS 4 第四段	CP 10	CP 11	CP 12	CP 13	FP (146km)
2,235m D+ 1,814m D-	Tseng Lan Shue 井欄樹	Jat's Incline 孔山道	Shing Mun 城門	Lead Mine Pass 鉛礦坳	Tai Mo Shan 大帽山
Open Period 開放時間	0000-0900 (30th)	0130-1100 (30th)	0330-1430 (30th)	0500-1700 (30th)	0630-2000 (30th)
146km Cutoff time 關門時間	0900	1100	1430	1700	1830° 146km (Wave 1 第一組別) 1900° 146km (Wave 2 第二組別) 1930° 146km (Wave 3 第三組別) 2000° 146km (Elite wave)
Distance (km) 距離 (公里)	9	6	13	6	9
Total Distance (km) 總距離 (公里)	103	109	122	128	137
Supply 補給	Hot Food/Drinks/ Snacks/ Cake/Fruits/ Red Bull /Beers 熱食/飲品/小食/蛋糕/ 水果/紅牛	Food/Drinks/Snacks/ Cake/Fruits/Red Bull 飲品/小食/蛋糕/ 水果/紅牛	Hot Food/Drinks/ Snacks/ Cake/Fruits/ Red Bull /Beers 熱食/飲品/小食/蛋糕/ 水果/紅牛	Food/Drinks/Snacks/ Cake/Fruits/Red Bull 飲品/小食/蛋糕/ 水果/紅牛	Refreshments/Beers 小食/啤酒

#146km One Go Time Limit : 36hours 限時 : 36小時

(The final result depends on whether the 1-hour time penalty has to apply. There will be a case that the participant will get DNF even though he/she is able to cross the finish line before the cutoff as his/her total finished time exceeds 36 hours.

參賽者最終完賽成績會視乎有否需要包含1小時加時處分為準。在加時處分情況下，有可能參賽者雖能在關門前到達終點但最終時間超出36小時而未能成功完賽)