



LAST UPDATE: 12.18 18:00

GOLDEN 100
香港黃金百里

線上跑 30 45 100 公里
KM

實體賽 45 公里
KM



線上跑: 2022.12.21-2023.01.21

實體賽: 2022.12.24 📍城門水塘



VIRTUAL RUN

線上跑 跑手須知

RUNNER'S GUIDE

GOLDEN 100
HONG KONG

基本資料 RACE DETAILS

活動日期 EVENT DATE: 2022.12.21 - 2023.1.21

上載日期 UPLOAD DATE: 2022.12.21 - 2023.1.21

賽程及限時 DISTANCE & TIME LIMIT

- 30KM - 10小時 HOURS (必須一次完成 to complete in one go)
- 45KM - 12小時 HOURS (必須一次完成 to complete in one go)
- 100KM - 32小時 HOURS (一次、兩次或三次完成 to complete in one, two, or three go) *按指定分段 in specified sections

VR 跑手不需進行核酸檢測
PCR TEST IS NOT REQUIRED FOR
VR RUNNERS

注意事項 IMPORTANT NOTES

1. 參加者必須自力走畢全程。

Runners must complete the race under their own power.

2. 參加者可於2022年12月21日至2023年1月21日內，任何時間出發及上載紀錄。只能上載紀錄一次，重覆上載之紀錄，均會視作無效。

Runners can start and upload their activity at anytime between Dec 21, 2022 and Jan 21, 2023. Runners can only upload once. Duplicated uploads will be disregarded.

3. 沿途不設大會支援點及標示。

No checkpoints and marked signage will be set up on the course.



線上跑玩法 VR INSTRUCTIONS

1. 起跑前先安裝運動紀錄程式，一次紀錄完成時間、距離及路線。

Prior to your run, please install a running app to record the time, distance, and route of the run.

建議手機程式 RECOMMENDED MOBILE APP

STRAVA ([iOS](#) | [Android](#))

(手機及電腦免費註冊使用)

(REGISTER FOR FREE ON MOBILE/DESKTOP)



<https://www.strava.com/>

中途毋須打卡

NO NEED TO TAKE PHOTOS DURING THE RACE

線上跑玩法 VR INSTRUCTIONS

1.1 如有智能手錶或其他裝置，歡迎使用紀錄運動，**再同步至STRAVA平台提交紀錄。**

You may use a sports watch or other GPS device to record your activity. **Synchronise your record to STRAVA for submission.**

2. 完成後使用上載專頁，將活動紀錄上載分享。**大會只統一接受 STRAVA 提交紀錄成績，STRAVA帳戶需設定為公開，所有參加者必須提交STRAVA活動紀錄連結。**

Upon finishing, upload your GPX record(s) with STRAVA website link. **Only STRAVA record is accepted and the record must be set as "Everyone can see".**



記錄活動 RECORD YOUR ACTIVITY

使用手機 USING MOBILE

打開STRAVA手機應用程式，按下「記錄」及「開始」記錄活動。

Open the STRAVA app on your mobile.
Press "Record", then "START".



Home



Maps



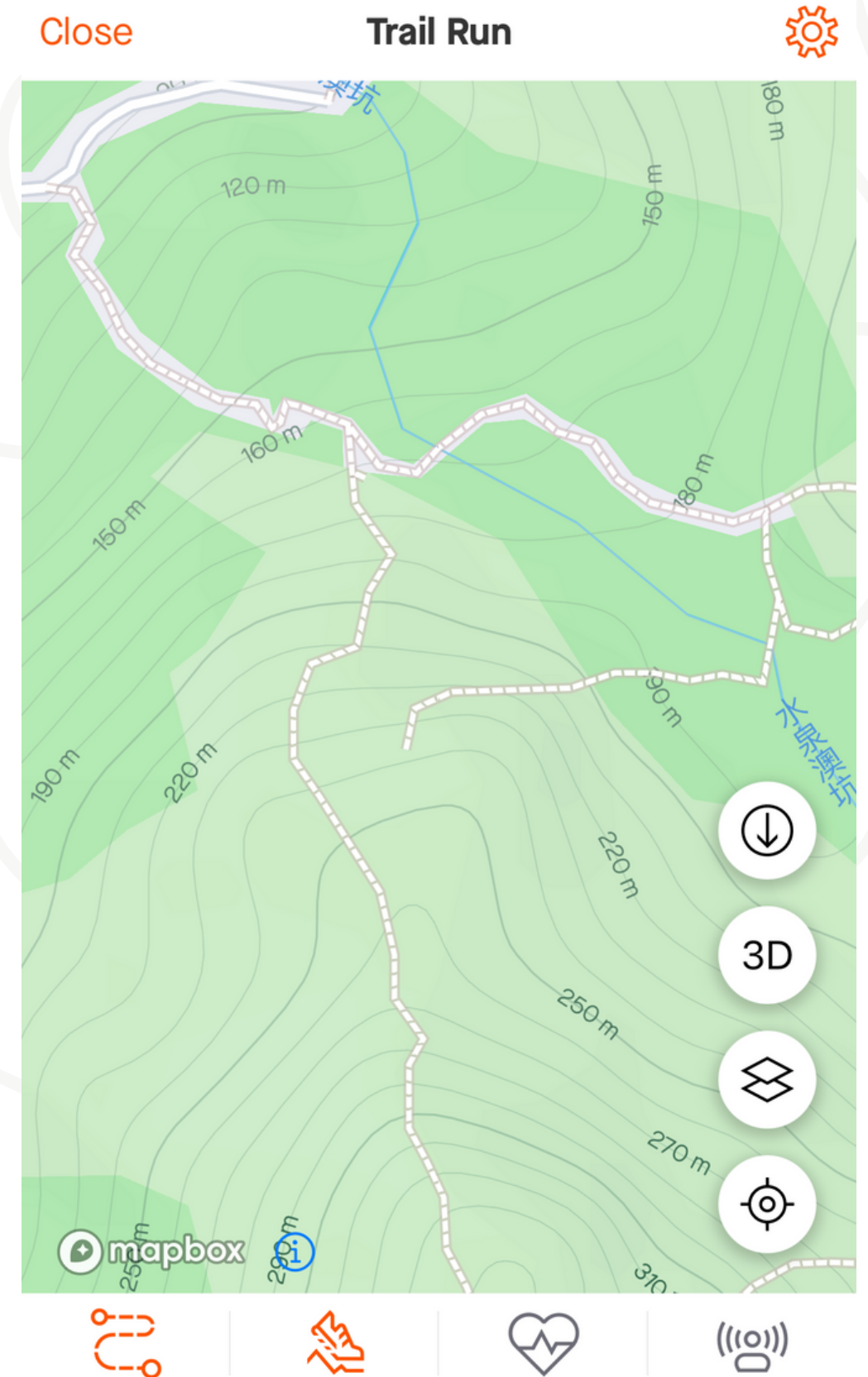
Record



Groups



You



START

記錄活動 RECORD YOUR ACTIVITY

使用智能手錶 USING SPORTS WATCH OR OTHER GPX DEVICE

正常記錄跑步活動，再使用裝置提供的手機程式
(e.g. Garmin, Polar, Coros, etc.) 開啟同步上傳
至 Strava 功能 (必須預先擁有STRAVA帳號)。

RECORD YOUR ACTIVITY AS USUAL, THEN
SYNC YOUR RECORD THRU DEVICE'S APP
TO STRAVA.

同步教學 SYNCHRONIZATION DETAILS

Device Type Done

What device do you have?

Select your device manufacturer from the list below to connect your device to your Strava account and upload activities from your device to Strava.

APPLE WATCH



wahoo



TOMTOM

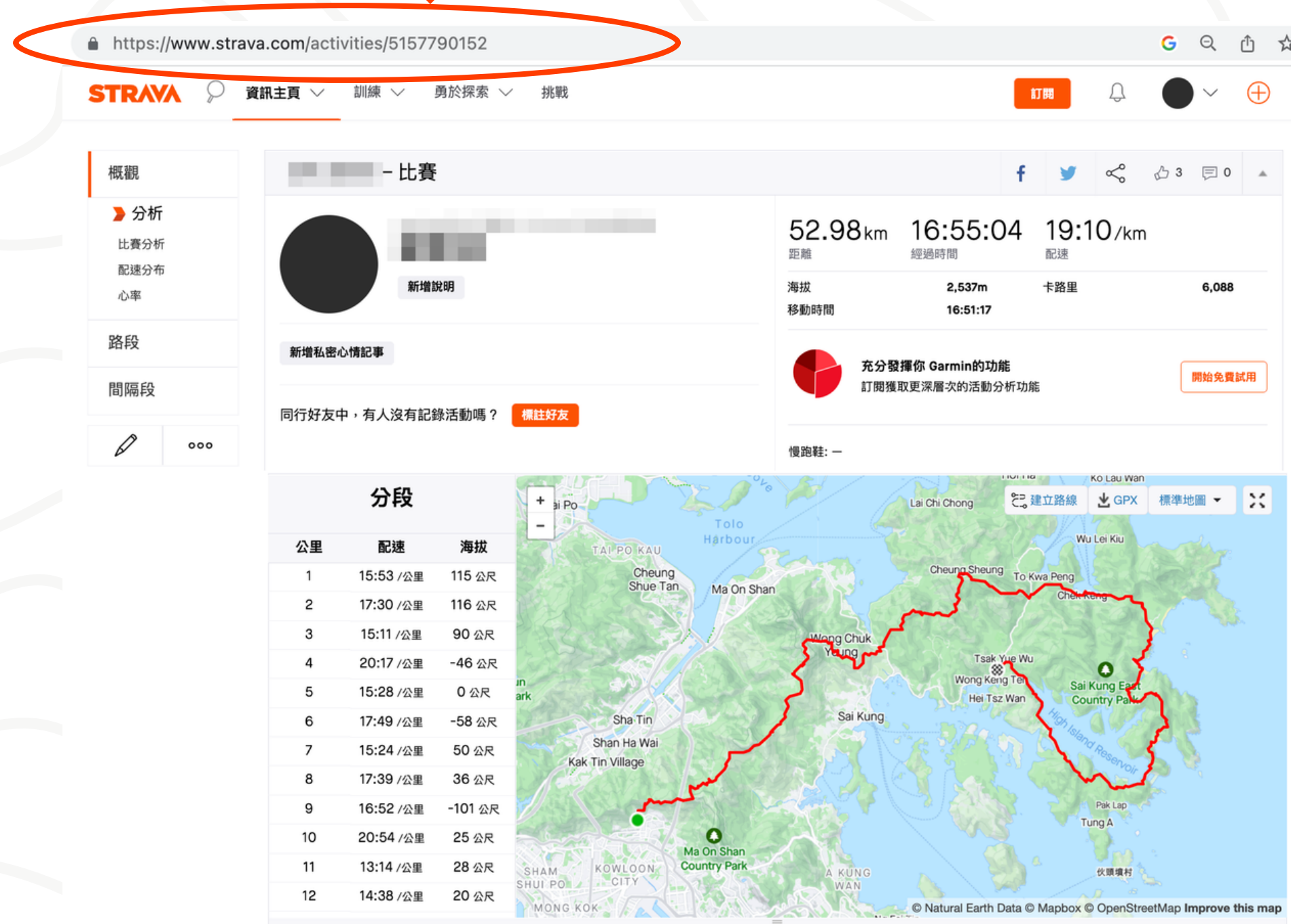
SUUNTO

上載紀錄 UPLOAD YOUR RECORD

在STRAVA網站尋找你的活動，複製連結並到「上載專頁」分享：

Find your record on STRAVA website, copy the link and share it on our UPLOAD PAGE:

連結 link ↓

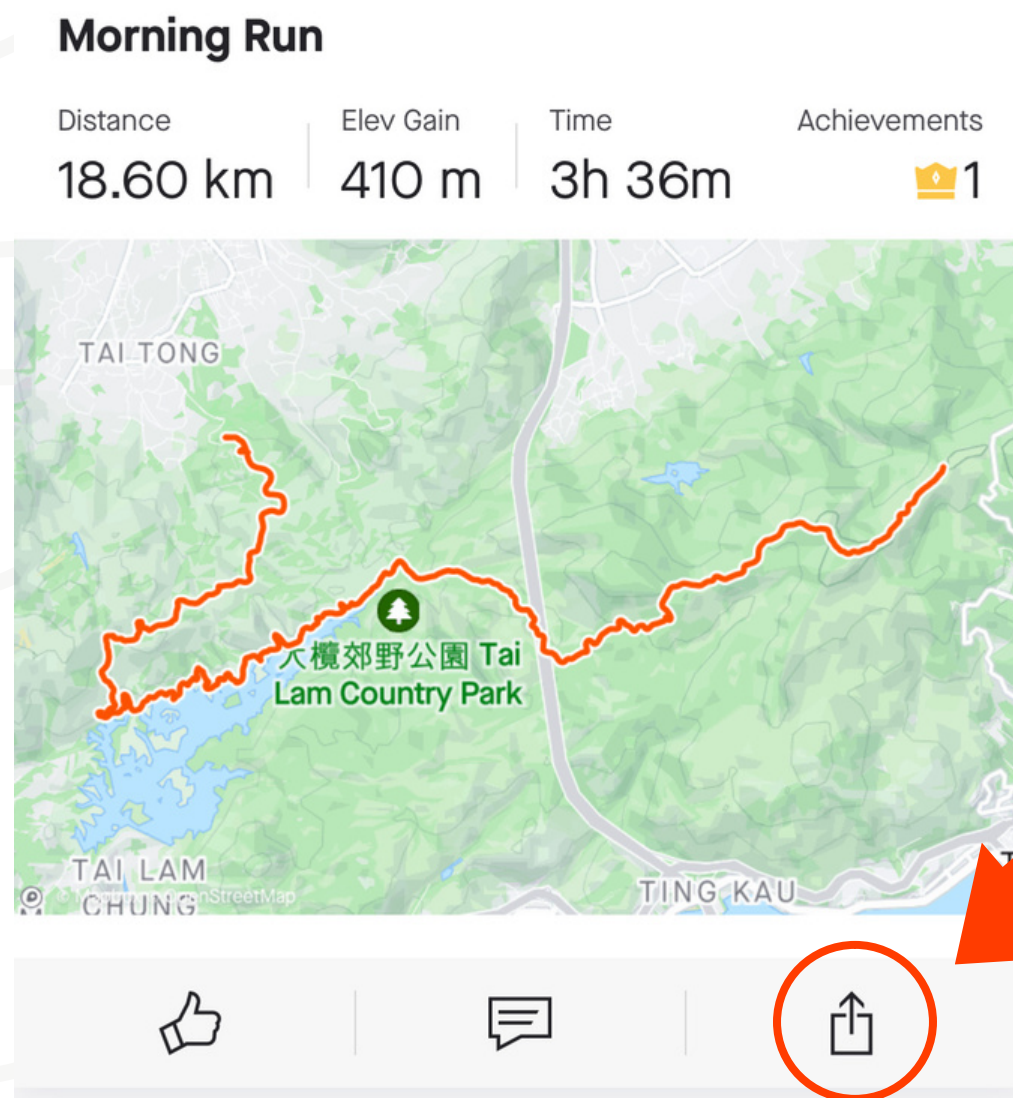


The screenshot shows a Strava activity page for a 52.98km run. The URL <https://www.strava.com/activities/5157790152> is circled in red, with a red arrow pointing to it from the text '連結 link ↓'. The page displays various statistics and a map of the route.

公里	配速	海拔
1	15:53 /公里	115 公尺
2	17:30 /公里	116 公尺
3	15:11 /公里	90 公尺
4	20:17 /公里	-46 公尺
5	15:28 /公里	0 公尺
6	17:49 /公里	-58 公尺
7	15:24 /公里	50 公尺
8	17:39 /公里	36 公尺
9	16:52 /公里	-101 公尺
10	20:54 /公里	25 公尺
11	13:14 /公里	28 公尺
12	14:38 /公里	20 公尺

上載紀錄 UPLOAD YOUR RECORD

在STRAVA app 尋找你的活動，複製連結並到「上載專頁」分享：
Find your record on STRAVA app, copy the link and share on
our UPLOAD PAGE:



按分享 Press "Share"



按更多 Press "More"



按複製 Press "Copy"

上載紀錄 UPLOAD YOUR RECORD

到「上載專頁」分享

Share on our UPLOAD PAGE:

<https://golden100.hk/vr-record-upload/>

2022 香港黃金百里 Golden 100

線上跑 VR 上載紀錄專頁 UPLOAD PAGE

參加賽事 VR Race *

- ☐ VR 30KM
☐ VR 45KM
☐ VR 100KM
☐ 親子 FAMILY VR 4kM
☐ 親子 FAMILY VR 8kM

活動紀錄 GPX RECORD *

STRAVA 連結 STRAVA LINK

英文姓名 English Name *

Last Name

First Name

此處貼上 Paste here



路線 COURSES

30KM 線上跑 VR

起點 START:

西貢北潭涌傷健樂園

Pak Tam Chung PHAB Site

see: [GOOGLE MAP](#)

終點 FINISH:

北潭凹 PAK TAM AU

see: [GOOGLE MAP](#)

打開路線 SEE COURSE on

[GOOGLE MAP](#)



[下載 DOWNLOAD GPX](#)

路線 COURSES

45KM 線上跑 VR

起點 START:

城門水塘大壩南端

SHING MUN RESERVOIR

see: [GOOGLE MAP](#)

終點 FINISH:

大帽山 TAI MO SHAN ROTART PARK

see: [GOOGLE MAP](#)

打開路線 SEE COURSE on

[GOOGLE MAP](#)



[下載 DOWNLOAD GPX](#)

路線 COURSES

100KM 線上跑 VR

一次完成 IN ONE GO

起點 START:

西貢北潭涌傷健樂園

PAK TAM CHUNG PHAB SITE

see: [GOOGLE MAP](#)

終點 FINISH:

元朗大棠 YUEN LONG, TAI TONG

see: [GOOGLE MAP](#)

打開路線 SEE ROUTE on

[GOOGLE MAP](#)



[下載 DOWNLOAD GPX](#)

路線 COURSES

100KM 線上跑 VR

兩次完成 IN TWO GO (2-1) 56KM

2-1 起點 START:

西貢北潭涌傷健樂園

PAK TAM CHUNG PHAB SITE

see: [GOOGLE MAP](#)

2-1 終點 FINISH:

沙田坳 SHATIN PASS

see: [GOOGLE MAP](#)

打開路線 SEE ROUTE on

[GOOGLE MAP](#)



[下載 DOWNLOAD GPX](#)

路線 COURSES

100KM 線上跑 VR

兩次完成 IN TWO GO (2-2) 45KM

2-2 起點 START:

沙田坳 SHATIN PASS

see: [GOOGLE MAP](#)

2-2 終點 FINISH:

元朗大棠 YUEN LONG, TAI TONG

see: [GOOGLE MAP](#)

*打開路線 SEE ROUTE on

[GOOGLE MAP](#)



[下載 DOWNLOAD GPX](#)

路線 COURSES

100KM 線上跑 VR

三次完成 IN THREE GO (3-1) 30KM

3-1 起點 START:

西貢北潭涌傷健樂園

PAK TAM CHUNG PHAB SITE

see: [GOOGLE MAP](#)

3-1 終點 FINISH:

北潭凹 PAK TAM AU

see: [GOOGLE MAP](#)

*打開路線 SEE ROUTE on

[GOOGLE MAP](#)



[下載 DOWNLOAD GPX](#)

路線 COURSES

***大滿貫參加者如選擇分三次完成 100KM，提交之 3-1 (北潭涌至北潭凹)
分段紀錄，不能與 30KM VR 重覆。
(即分別完成兩次)**

***FOR GRAND SLAM RUNNERS WHO WISH TO COMPLETE THE
100KM IN THREE GO, TWO DIFFERENT GPX RECORDS MUST
BE SUBMITTED FOR 100KM SECTION 3-1 (PAK TAM CHUNG—
PAK TAM AU) AND 30KM VR.
(i.e. TO BE COMPLETED IN TWO SEPARATE OCCASIONS)**

路線 COURSES

100KM 線上跑 VR

三次完成 IN THREE GO (3-2) 38KM

3-2 起點 START:

北潭凹 PAK TAM AU

see: [GOOGLE MAP](#)

3-2 終點 FINISH:

城門水塘 SHING MUN RESERVOIR

see: [GOOGLE MAP](#)

*打開路線 SEE ROUTE

on [GOOGLE MAP](#)



[下載 DOWNLOAD GPX](#)

路線 COURSES

100KM 線上跑 VR

三次完成 IN THREE GO (3-3) 30KM

3-3 起點 START:

城門水塘

SHING MUN RESERVOIR

see: [GOOGLE MAP](#)

3-2 終點 FINISH:

元朗大棠 YUEN LONG, TAI TONG

see: [GOOGLE MAP](#)

*打開路線 SEE ROUTE

on [GOOGLE MAP](#)



[下載 DOWNLOAD GPX](#)



祝順利完賽 ENJOY YOUR RACE

主辦 ORGANIZER



協辦
CO-ORGANIZER

大會指定運動店
OFFICIAL GEAR SHOP

大會指定越野跑鞋
OFFICIAL SHOES

大會指定運動補充
OFFICIAL SPORT
NUTRITION



贊助單位 OFFICIAL SPONSORS

