

30KM VIRTUAL RUN 線上跑 跑手須知 RUNNER'S GUIDE

2023.4-2023.5.2

香港黃金
GOLDEN 100
HONG KONG
BIG
百里



LAST UPDATE: 2023.3.30



基本資料 RACE DETAILS

活動日期 EVENT DATE: 2023.4 - 5.2

上載日期 UPLOAD DATE: 2023.4.3 - 5.2

賽程 DISTANCE: 30KM

限時 TIME LIMIT: 8小時 HOURS

總攀升 ELEVATION: 1540m+

總下降 ELEVATION: 1540m-

路線 ROUTE

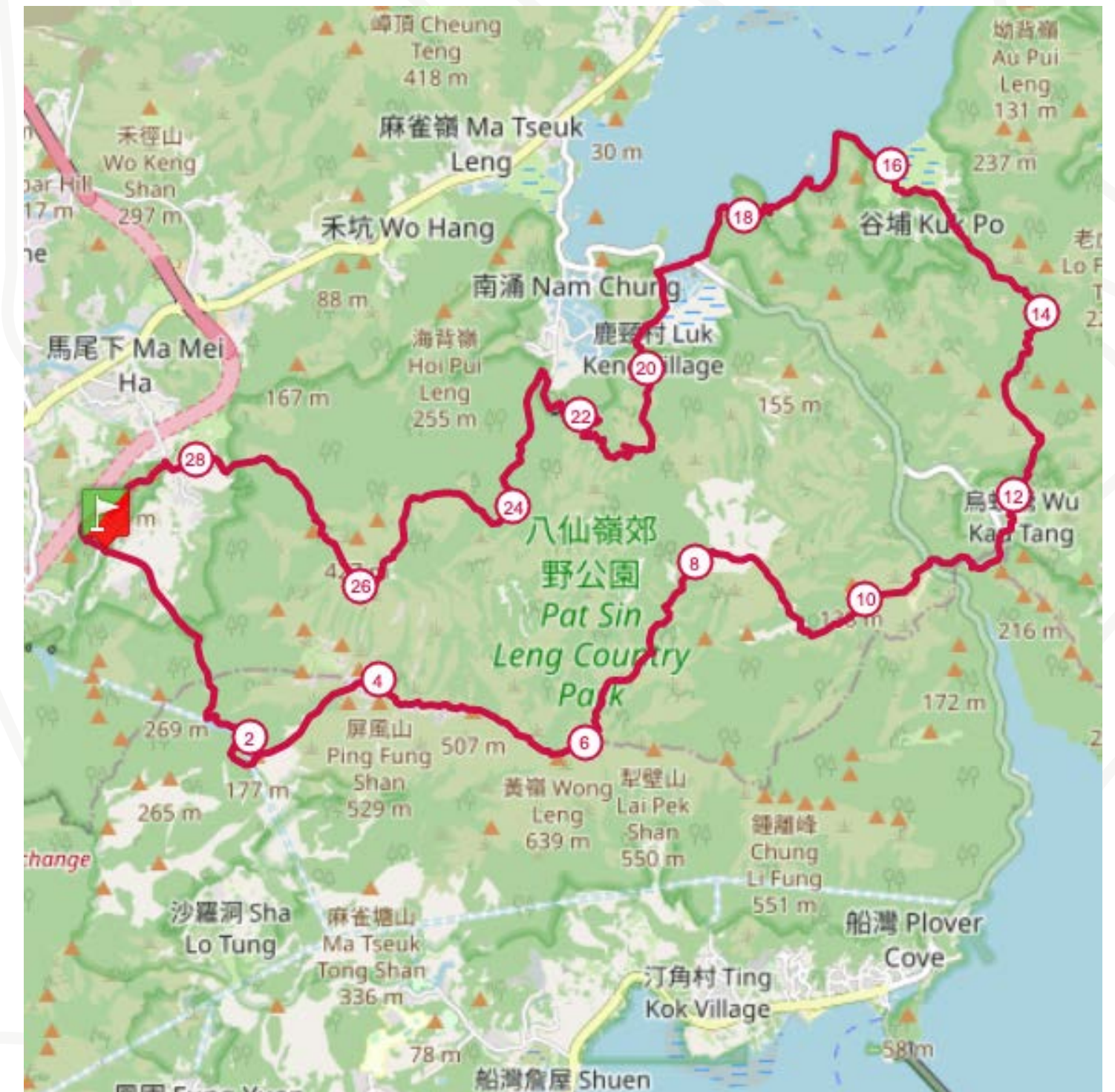
鶴藪 - 屏風山 - 黃嶺 - 新娘潭 -

谷埔 - 南涌 - 鶴藪

HOK TAU - PING FUNG SHAN -

WONG LENG - BRIDE'S POOL -

KUK PO - NAM CHUNG - HOK TAU



基本資料 RACE DETAILS

起點及終點: 鶴藪

START & FINISH: HOK TAU

see: [GOOGLE MAP](#)

[下載 DOWNLOAD GPX](#)

可用作導航之用 For navigation

打開路線 SEE ONLINE

[網站 link](#)



沒有大滿貫獎品，不設獎項及排名。

沒有UTMB INDEX 及 iTRA 分數。

NO GRAND SLAM FINISHER GIFTS.

NO AWARDS OR RANKING WILL BE GIVEN.

NO UTMB INDEX AND iTRA PERFORMANCE INDEX.

完成禮品包 FINISHER PACK

完成禮品包包括:

FINISHER PACK INCLUDES:

- 跑手衣 RACE TEE
- 環保軟水杯 FOLDABLE CUP
- 完賽鈴鐺 FINISHER COWBELL

核實成績後，將由順豐寄出
(已包郵費)

Deliver via SF Express
(No extra cost)



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.

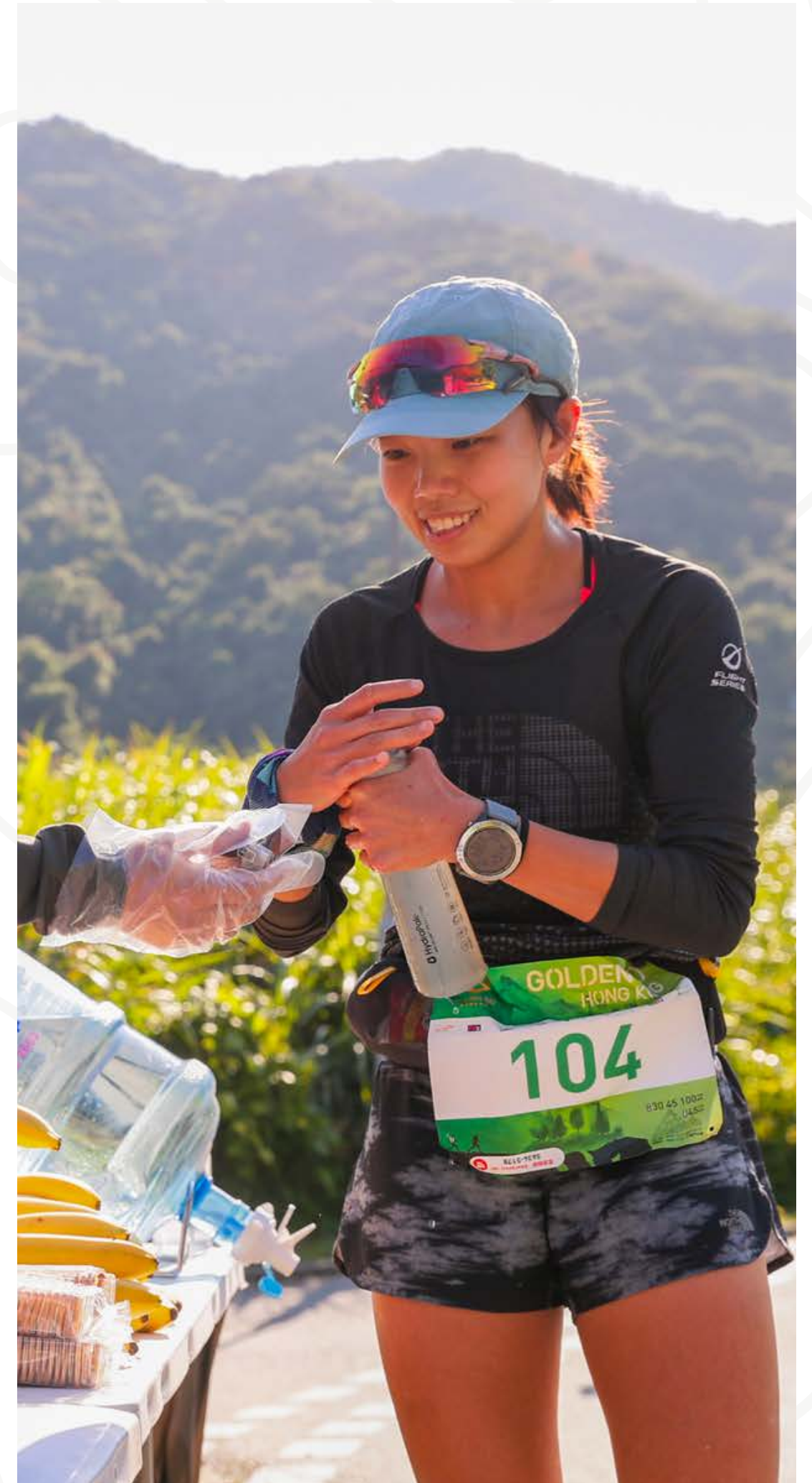
2. 參加者可於2023年4月至5月2日進行活動，及在2023年4月3日至2023年5月2日任何時間上載。

Runners can finish their run in April to 2 May, 2023. Records can be uploaded between 3 April to 2 May, 2023.

3. 30KM限時8小時，最多可分兩次完成。

Total time allowed for 30KM is 8 hours.

Runners must complete in a maximum of two go.



注意事項 IMPORTANT NOTES

5. 沿途不設大會支援點。

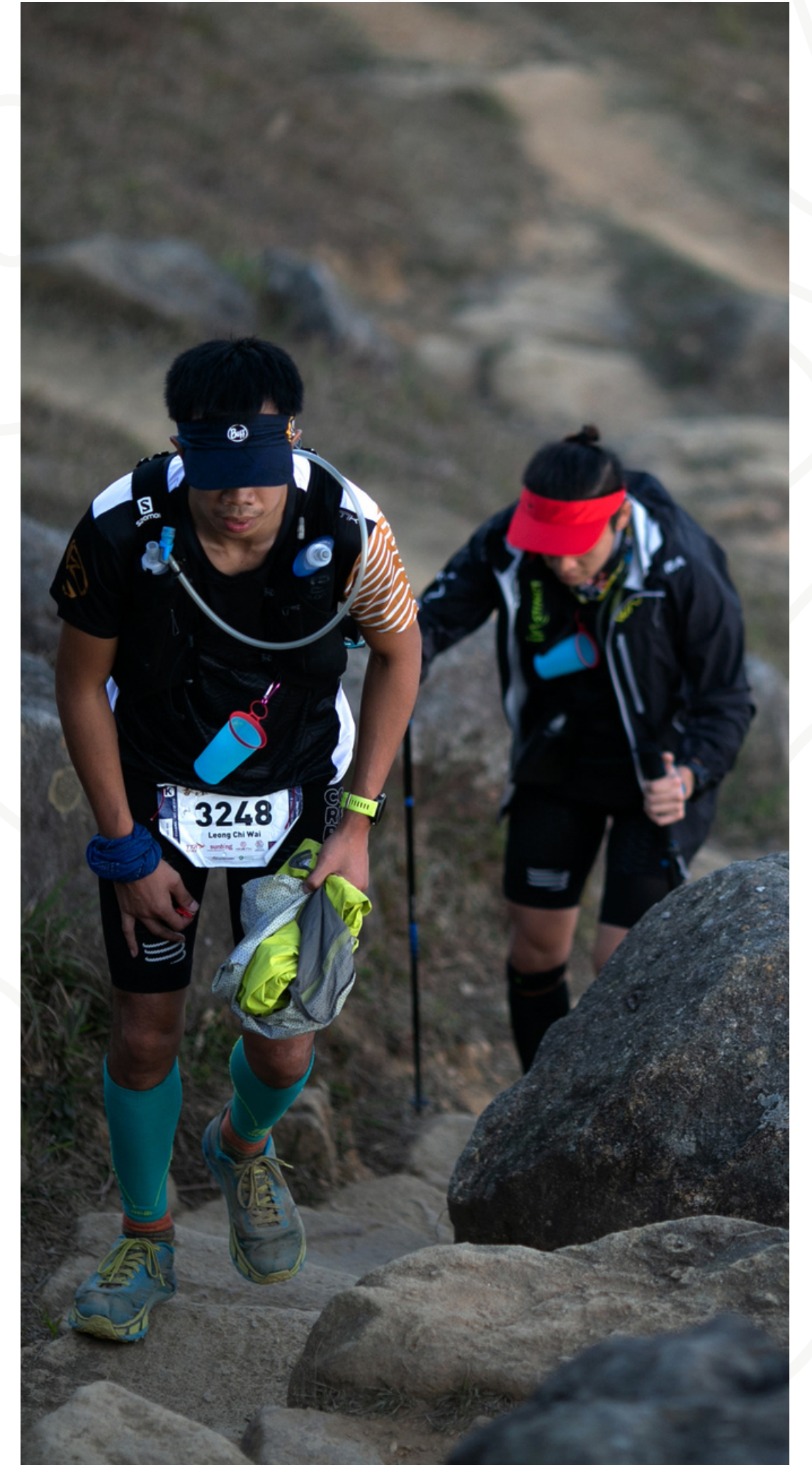
No checkpoints or aid stations will be set up on the course.

6. 沿途不設大會標示。

No marked signage on the course.

7. 完成後，一次過將完成紀錄 (截圖或連結)上載。

After finishing all sections, upload your GPX record(s) in screenshots or provide website links.



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.



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

建議手機程式 RECOMMENDED MOBILE APP
STRAVA ([iOS](#) | [Android](#))

中途毋須打卡

NO NEED TO TAKE SELFIES 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



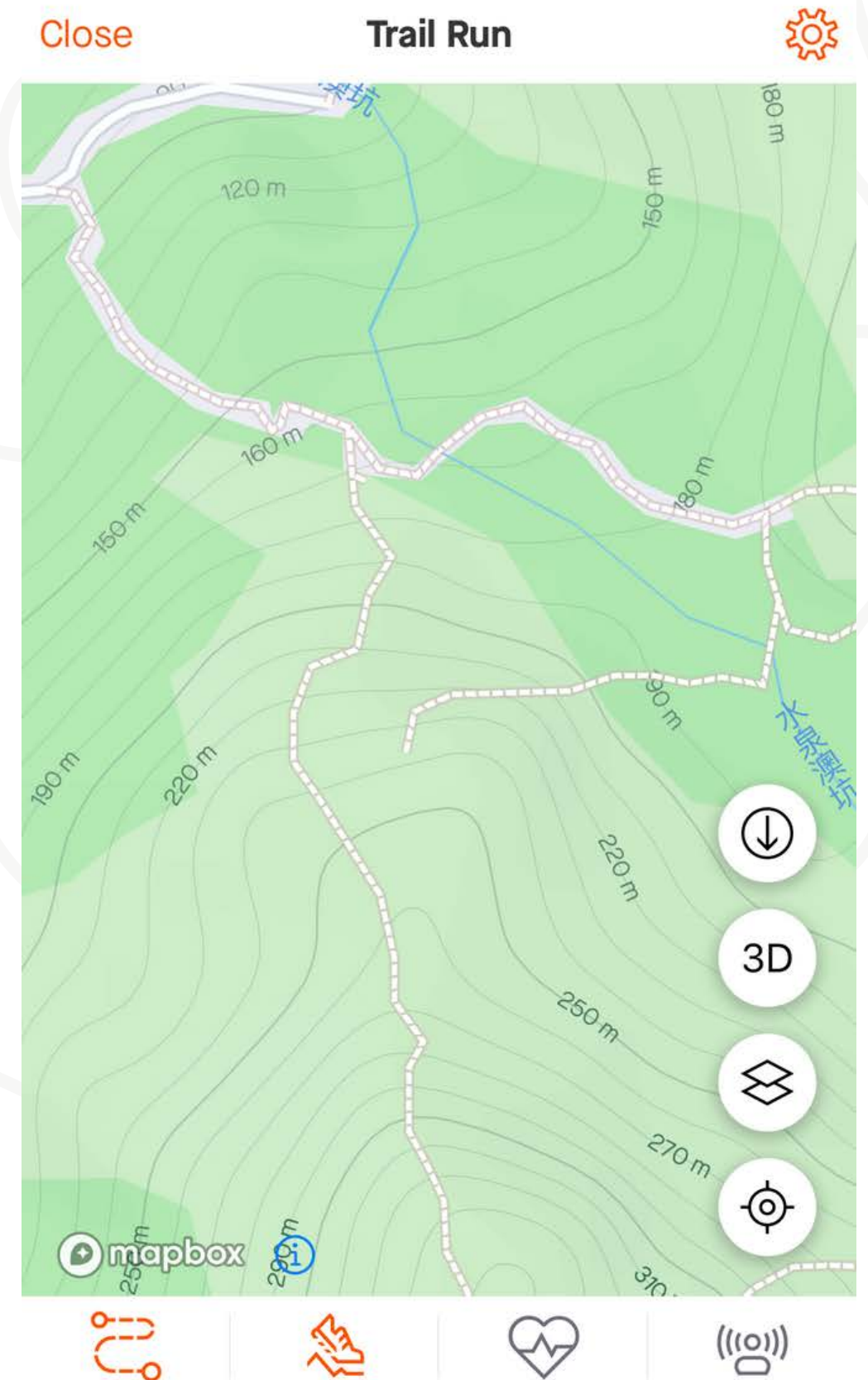
Record



Groups



You



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 

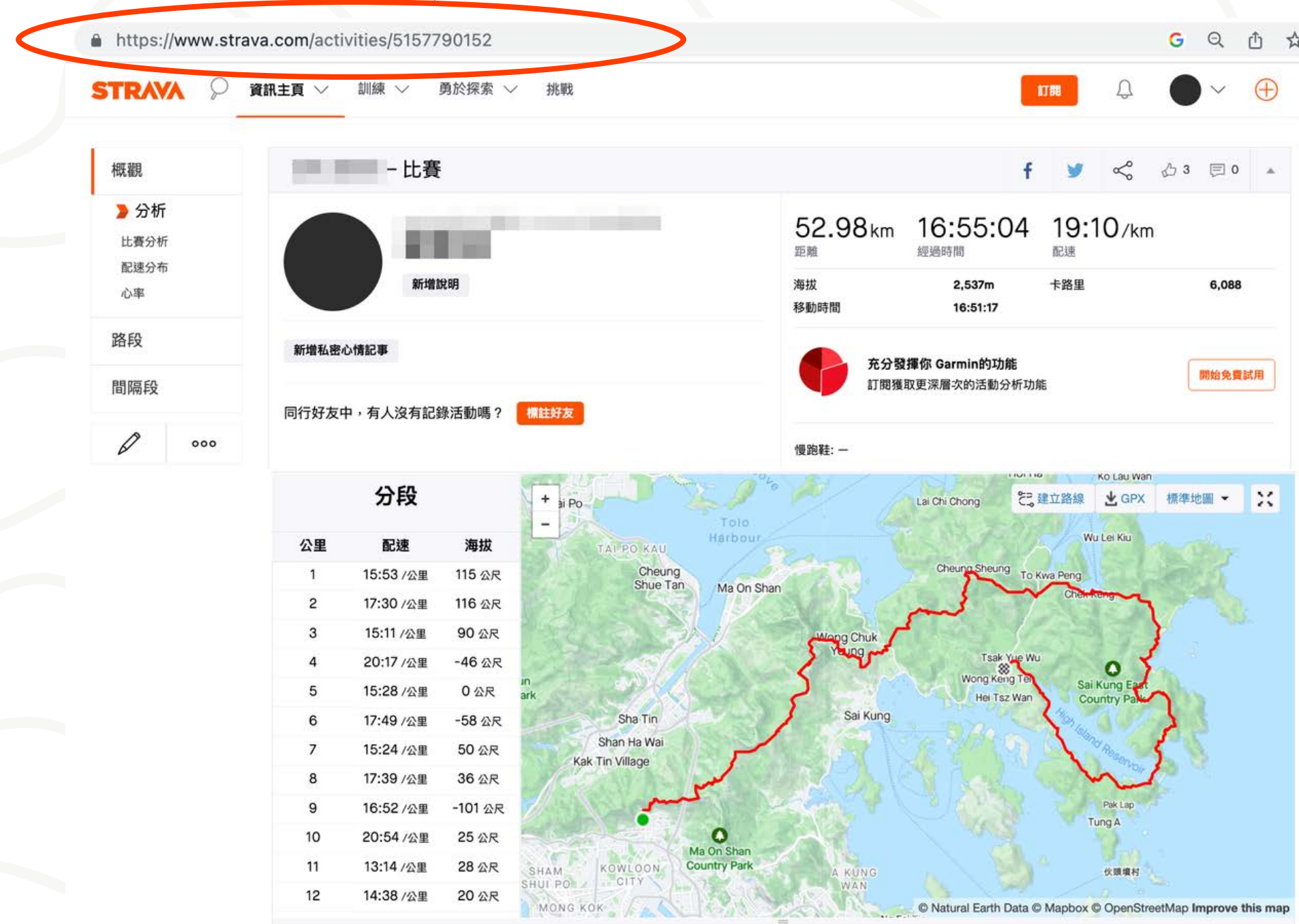
 SUUNTO

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 ↓



STRAVA 資訊主頁 訓練 勇於探索 挑戰 訂閱 通知 用戶頭像 更多

概觀 分析 比賽分析 配速分布 心率 路段 間隔段

- 比賽

52.98km 16:55:04 19:10/km
距離 經過時間 配速

海拔 2,537m 卡路里 6,088
移動時間 16:51:17

新增說明

新增私密心情記事

同行好友中，有人沒有記錄活動嗎？ 標註好友

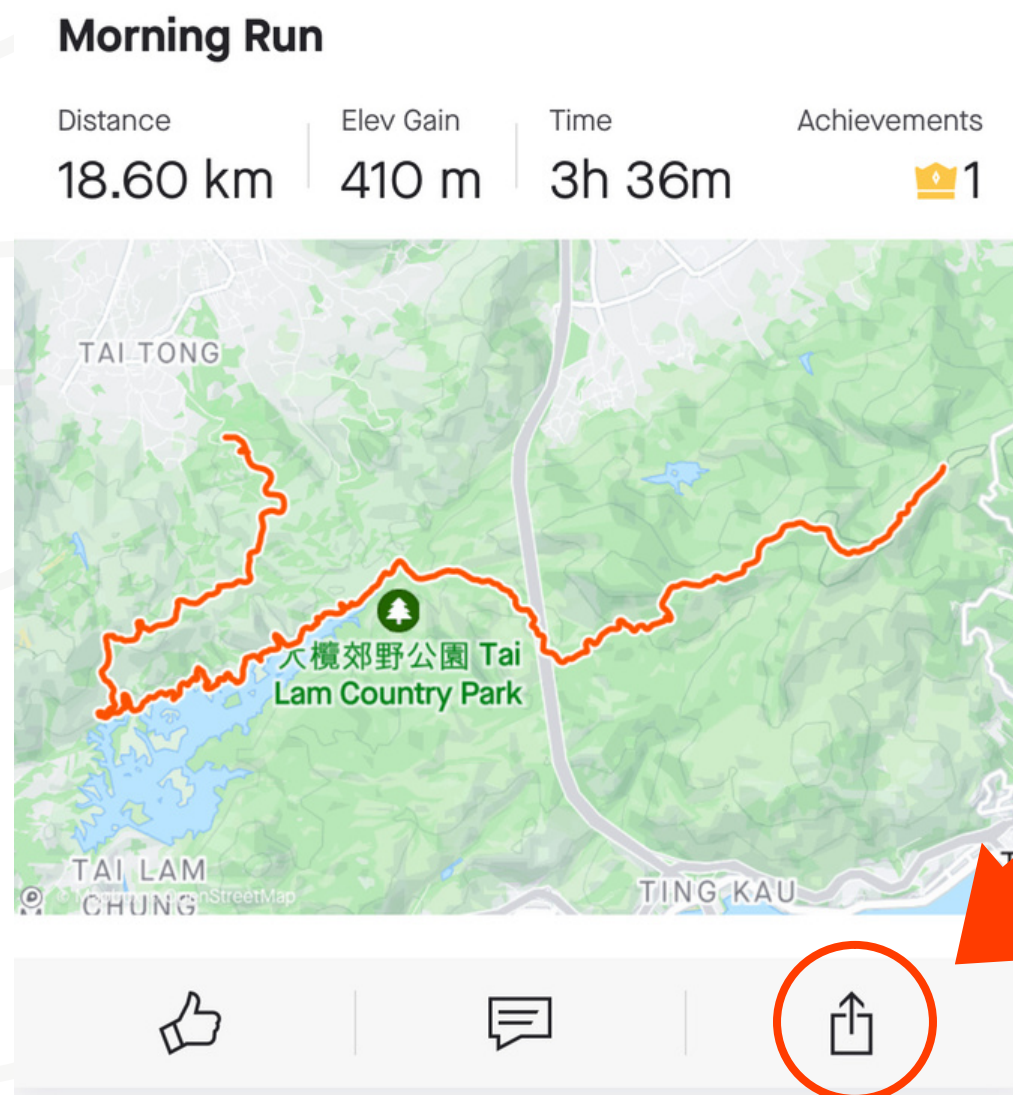
慢跑鞋：—

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

地圖顯示活動路線，包括地點如 Tolo Harbour, Ma On Shan, Sai Kung, 等。

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





祝順利完成 ENJOY YOUR RUN

主辦 ORGANIZER



協辦 CO-ORGANIZER



贊助單位
OFFICIAL SPONSORS

