



TRIATHLON ASSOCIATION  
OF HONG KONG CHINA  
中國香港三項鐵人總會

Sponsored by



堅持·突破



政府文體旅計劃  
Government culture, sports and tourism  
programme

Subvented by



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department



TRIATHLON ASSOCIATION  
OF HONG KONG CHINA  
中國香港三項鐵人總會

## 2024 香港夏日三項鐵人挑戰賽

# HONG KONG SUMMER

TRIATHLON CHALLENGE



## Race Scheule 比賽時間表

### Registration

報到

Challenge Distance 挑戰距離 (Swim 1.5km/Bike 30km/Run 8km)	04:30 to 05:30
Sprint Distance 半奧運距離 (Swim 750m/Bike 16km/Run 4km) - Elite	
Sprint Distance 半奧運距離 (Swim 750m/Bike 16km/Run 4km)	06:00 to 07:00
Discovery Distance 體驗距離 (Swim 300m/Bike 9km/Run 2km)	06:30 to 07:30
TriKids Distance 小鐵人距離 (Swim 200m/Bike 4km/Run 2km)	05:25 to 06:15

Wave 組別	Cap 泳帽	Category 組別		Start Time 比賽時間
1	Pink	Sprint- Male Elite Junior 1 Sprint - Male Elite Junior 2 (Selection Race)	半奧運距離: 男子精英青年 1 組別 半奧運距離: 男子精英青年 2 組別 (選拔賽)	05:55
2	White	Sprint - Female Elite Junior 1 Sprint - Female Elite Junior 2 (Selection Race)	半奧運距離: 女子精英青年 1 組別 半奧運距離: 女子精英青年 2 組別 (選拔賽)	06:00
3	Yellow	TriKids - All Male Categories	小鐵人距離: 所有男子組別	06:10

#hktriathlon

www.triathlon.com.hk



hktriathlon



hktriathlon

4	Light Blue	TriKids – All Female Categories	小鐵人距離: 所有女子組別 小鐵人距離: 混合接力	06:12
5	White	Challenge – Male 20-24 Challenge – Male 25-29 Challenge – Male 30-34 Challenge – Male 35-39 Challenge – Male Elite Open	挑戰距離: 男子 20-24 挑戰距離: 男子 25-29 挑戰距離: 男子 30-34 挑戰距離: 男子 35-39 挑戰距離: 男子精英公開組	06:17
6	Dark Blue	Challenge – All Female Categories Challenge – Mixed Relay	挑戰距離: 所有女子組別 挑戰距離: 混合接力	06:22
7	Yellow	Challenge – Male 50-54 Challenge – Male 55-59 Challenge – Male 60-64 Challenge – Male 65 & Over	挑戰距離: 男子 50-54 挑戰距離: 男子 55-59 挑戰距離: 男子 60-64 挑戰距離: 男子 65 歲或以上組別	06:27
8	Pink	Challenge – Male 40-44 Challenge – Male 45-49	挑戰距離: 男子 40-44 挑戰距離: 男子 45-49	06:32
9	White	Sprint – All Categories	半奧運距離: 所有組別	07:30
10	Yellow	Discovery – Male Elite Youth Discovery – Male Youth 1 Discovery – Male Youth 2	體驗距離: 男子精英少年組 體驗距離: 男子少年 1 組 體驗距離: 男子少年 2 組	08:00
11	Dark Blue	Discovery – Male 20-29 Discovery – Male 30-39 Discovery – Male 40-49 Discovery – Male 50-59 Discovery – Male 60 & Over	體驗距離: 男子 20-29 體驗距離: 男子 30-39 體驗距離: 男子 40-49 體驗距離: 男子 50-59 體驗距離: 男子 60 歲或以上組別	08:05
12	Light Blue	Discovery – Female 20-29 Discovery – Female 30-39 Discovery – Female 40-49 Discovery – Female 50-59 Discovery – Female 60 & Over Discovery – Female Elite Youth Discovery – Female Youth 1 Discovery – Female Youth 2	體驗距離: 女子 20-29 體驗距離: 女子 30-39 體驗距離: 女子 40-49 體驗距離: 女子 50-59 體驗距離: 女子 60 歲或以上組別 體驗距離: 女子精英少年組 體驗距離: 女子少年 1 組 體驗距離: 女子少年 2 組	08:10

### Course Cut-Off Time

#### 賽事分段時限

Swim Course 游泳賽段	08:50
Bike Course – AFCD Turning Point 單車賽段 – 漁農處轉折點 (B2)	09:00
Run Course 跑步賽段	10:30

## Prize Presentation Schedule

### 頒獎時間

TriHK Distance – All TriKid`s Categories	小鐵人距離:- 所有小鐵人組別	07:00
Sprint Distance – All Elite Categories	半奧運距離:- 所有精英組別	07:30
Discovery – Male Elite Youth Discovery – Male Youth 1 Discovery – Male Youth 2	體驗距離: 男子精英少年組 體驗距離: 男子少年 1 組 體驗距離: 男子少年 2 組	08:45
Discovery – Male 20-29 Discovery – Male 30-39 Discovery – Male 40-49 Discovery – Male 50-59 Discovery – Male 60 & Over	體驗距離: 男子 20-29 體驗距離: 男子 30-39 體驗距離: 男子 40-49 體驗距離: 男子 50-59 體驗距離: 男子 60 歲或以上組別	09:00
Discovery – Female 20-29 Discovery – Female 30-39 Discovery – Female 40-49 Discovery – Female 50-59 Discovery – Female 60 & Over Discovery – Female Elite Youth Discovery – Female Youth 1 Discovery – Female Youth 2	體驗距離: 女子 20-29 體驗距離: 女子 30-39 體驗距離: 女子 40-49 體驗距離: 女子 50-59 體驗距離: 女子 60 歲或以上組別 體驗距離: 女子精英少年組 體驗距離: 女子少年 1 組 體驗距離: 女子少年 2 組	09:15
Challenge – Male 20-24 Challenge – Male 25-29 Challenge – Male 30-34 Challenge – Male 35-39 Challenge – Male Elite Open	挑戰距離: 男子 20-24 挑戰距離: 男子 25-29 挑戰距離: 男子 30-34 挑戰距離: 男子 35-39 挑戰距離: 男子精英公開組	09:30
Challenge – Male 40-44 Challenge – Male 45-49 Challenge – Mixed Relay	挑戰距離: 男子 40-44 挑戰距離: 男子 45-49 挑戰距離: 混合接力	09:45
Challenge – Male 50-54 Challenge – Male 55-59 Challenge – Male 60-64 Challenge – Male 65 & Over	挑戰距離: 男子 50-54 挑戰距離: 男子 55-59 挑戰距離: 男子 60-64 挑戰距離: 男子 65 歲或以上組別	10:20
Challenge – All Female Categories	挑戰距離: 所有女子組別	10:30