



Race 3 Schedule 比賽 3 時間表

Wave 分組	Cap 泳帽	Category 組別	Start Time 開賽時間	Briefing Time 賽事講解
Challenge Distance 挑戰距離 (Swim 800m/Run 5km - 2 Loops)				
1	Yellow 黃色	Challenge – All Female Categories	挑戰距離: 所有女子組別	07:00 06:55
2	Light Blue 淺藍色	Male 50-54 Male 55-59 Male 60-64 Male 65 & Over Male 45-49	男子 50-54 組 男子 55-59 組 男子 60-64 組 男子 65 歲或以上組 男子 45-49 組	07:20 07:15
3	White 白色	Male 30-34 Male 35-39 Male 40-44	男子 30-34 組 男子 35-39 組 男子 40-44 組	07:40 07:35

4	Pink 粉紅色	Challenge – All Male Elite Categories Male 20-24 Male 25-29	挑戰距離: 所有男子精英組別 男子 20-24 組 男子 25-29 組	08:00	07:55
Sprint Distance 半奧運距離 (Swim 400m/Run 5km - 2 Loops)					
5	Navy Blue 深藍色	Sprint – All Female Categories	半奧運距離: 所有女子組別	08:20	08:15
6	Yellow 黃色	Male 40-49 Male 50-59 Male 60 & Over	男子 40-49 組 男子 50-59 組 男子 60 歲或以上組	08:35	08:30
7	Light Blue 淺藍色	Male Junior 1 Male Junior 2 Male 20-29 Male 30-39	男子青年 1 組 男子青年 2 組 男子 20-29 組 男子 30-39 組	08:50	08:45
Discovery Distance 體驗距離 (Swim 400m/Run 2.5 km - 1 Loop)					
8	White 白色	Male Elite Youth Boys 2009 Boys 2010 Boys 2011 Boys 2012	男子精英少年組 男子 2009 男子 2010 男子 2011 男子 2012	09:05	09:00
9	Yellow 黃色	Discovery – All Female Categories	體驗距離: 所有女子組別	09:20	09:15
TriKids Distance 小鐵人距離 (Swim 200m/Run 1.5 km - 1 Loop)					
10	Light Blue 淺藍色	TriKids – All Female Categories	小鐵人距離: 所有女子組別	09:35	09:30
11	Pink 粉紅色	TriKids – All Boys Categories	小鐵人距離: 所有男子組別	09:45	09:40

Remarks: Registration prior 1 hour of your race Start

備註：所屬組別在開賽前 1 小時報到

#TriHK

www.triathlon.com.hk



hktriathlon



hktriathlon