

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 1000m/Run 6000m - 3 Laps)				
1	Pink 粉紅色	Challenge – All Female Categories	挑戰距離: 所有女子組別	07:00 06:55
2	White 白色	Male 40-44 Male 50-54 Male 55-59 Male 60-64 Male 65 & Over	男子 40-44 組 男子 50-54 組 男子 55-59 組 男子 60-64 組 男子 65 歲或以上組	07:20 07:15
3	Dark Blue 深藍色	Male Elite Open Male 20-24 Male 25-29 Male 30-34 Male 35-39 Male 45-49	挑戰距離: 所有男子精英組別 男子 20-24 組 男子 25-29 組 男子 30-34 組 男子 35-39 組 男子 45-49 組	07:40 07:35

Sprint Distance 半奧運距離 (Swim 500m/Run 4000m - 2 Laps)					
4	Light Blue 藍色	Sprint – All Female Categories	半奧運距離: 所有女子組別	08:00	07:55
5	Pink 粉紅色	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	08:15	08:10
6	Yellow 黃色	Male 20-29 Male 30-39 Male Elite Youth Male Junior 1 Male Junior 2	男子 20-29 組 男子 30-39 組 男子精英少年組 男子青年 1 組 男子青年 2 組	08:30	08:25
Discovery Distance 體驗距離 (Swim 250m/Run 2000m - 1 Lap)					
7	White 白色	Discovery – All Boys Categories	體驗距離: 所有男子組別	08:45	08:40
8	Light Blue 藍色	Discovery – All Girls Categories	體驗距離: 所有女子組別	08:55	08:50
TriKids Distance 小鐵人距離 (Swim 250m/Run 2000m - 1 Lap)					
9	Pink 粉紅色	Boys 2013 Boys 2014	男子 2013 男子 2014	09:05	09:00
10	Dark Blue 深藍色	Boys 2015 Boys 2016 TriKids – All Female Categories	男子 2015 男子 2016 小鐵人距離: 所有女子組別	09:15	09:10