



2026 Duathlon Series - Race 3

二零二六年陸上兩項鐵人賽 - 比賽 3

Race information 比賽資料

Race Date:	Sunday, 19 July 2026	比賽日期:	2026 年 7 月 19 日 (星期日)
Race Venue:	Po Kong Village Road Park (Cycling Park)	比賽地點:	蒲崗村道公園 (單車公園)
Race Start:	7:00am By Wave	比賽時間:	上午 7 時 00 分, 分組出發
Quota:	500	比賽名額:	500

Race Category 比賽組別

Challenge Distance 挑戰賽程 (Run 1.3km/ Bike 8km/ Run 2.1km)			
Male/Female Age Group 20-24	男子/女子 20 至 24 歲分齡組	Born in 2002 – 2006	2002 - 2006 年出生
Male/Female Age Group 25-29	男子/女子 25 至 29 歲分齡組	Born in 1997 – 2001	1997 - 2001 年出生
Male/Female Age Group 30-34	男子/女子 30 至 34 歲分齡組	Born in 1992 – 1996	1992 - 1996 年出生
Male/Female Age Group 35-39	男子/女子 35 至 39 歲分齡組	Born in 1987 – 1991	1987 - 1991 年出生
Male/Female Age Group 40-44	男子/女子 40 至 44 歲分齡組	Born in 1982 – 1986	1982 - 1986 年出生
Male/Female Age Group 45-49	男子/女子 45 至 49 歲分齡組	Born in 1977 – 1981	1976 - 1981 年出生
Male/Female Age Group 50-54	男子/女子 50 至 54 歲分齡組	Born in 1972 – 1976	1972 - 1976 年出生
Male/Female Age Group 55-59	男子/女子 55 至 59 歲分齡組	Born in 1967 – 1971	1967 - 1971 年出生
Male/Female Age Group 60-64	男子/女子 60 至 64 歲分齡組	Born in 1962 – 1966	1962 - 1966 年出生
Male/Female Age Group 65-69	男子/女子 65 至 69 歲分齡組	Born in 1961 – 1957	1961 - 1957 年出生
Male/Female Age Group 70 & Over	男子/女子 70 歲或以上分齡組	Born in 1956 or before	1956 年或以前出生
Sprint Distance 半奧運賽程 (Run 1.3km/ Bike 6km/ Run 1.4km)			
Male/Female Elite Open (NS only)	男子/女子精英公開組 (只限港隊)	Born in 2006 or before	2006 年或以前出生
Male/Female Elite Junior 1 (NS only)	男子/女子精英青年 1 組 (只限港隊)	Born in 2009 – 2010	2009 - 2010 年出生
Male/Female Elite Junior 2 (NS only)	男子/女子精英青年 2 組 (只限港隊)	Born in 2007 – 2008	2007 - 2008 年出生
Male/Female Junior 1	男子/女子青年 1 組	Born in 2009 – 2010	2009 - 2010 年出生
Male/Female Junior 2	男子/女子青年 2 組	Born in 2007 – 2008	2007 - 2008 年出生
Discovery Distance 體驗距離 (Run 600m/ Bike 5km/ Run 1.4km)			
Male/Female Elite Youth (NS only)	男子/女子精英少年組 (只限港隊)	Born in 2011 – 2013	2011 - 2013 年出生
Male/Female Youth 1	男子/女子少年 1 組	Born in 2013 – 2014	2013 - 2014 年出生
Male/Female Youth 2	男子/女子少年 2 組	Born in 2011 – 2012	2011 - 2012 年出生
TriKids Distance 小鐵人距離 (Run 600m/ Bike 3km/ Run 700m)			
Male/Female TriKids 1	男子/女子小鐵人 1 組	Born in 2017 – 2018	2017 - 2018 年出生
Male/Female TriKids 2	男子/女子小鐵人 2 組	Born in 2015 – 2016	2015 - 2016 年出生
SuperKids Distance 超小鐵人距離 (Run 600m/ Bike 2km/ Run 100m)			
Male/Female SuperKids	男子/女子超小鐵人	Born in 2019	2019 年出生

Remarks:

This competition is only open to holders of a valid Hong Kong Identity Card or individuals working in Hong Kong, except for international competitions.

本賽事僅接受持有有效香港居民身份證或在香港工作的人士報名參加，國際比賽除外。

***The running part will be done at running track while the cycling part will be done at cycling park.**

*賽事跑步部分會在跑步徑進行，而單車部分會在單車公園進行。

Folding bike is not allowed in any race category.

*各組別賽事禁止使用摺車作賽。

Only traditional drop handlebars are permitted. The handlebars must be plugged. Clip-ons are not allowed.

參賽者只可使用公路車把手，不可使用附加把手。

Minimum wheel size requirement is 24 inches, except Trikids Distance.

*車輪必須為 24 吋或以上方可作賽，小鐵人賽程除外。

Entry Fee 報名費	TriHK Affiliated Club Member HK\$ 260 三項鐵人總會屬會會員 港幣 \$260	TriHK Member HK\$ 300 三項鐵人總會會員 港幣 \$300	Non-Member HK\$ 350 非會員 港幣 \$ 350	SuperKids HK\$ 260 超小鐵人 港幣 \$260
Deadline for Entry 截止報名日期	8 July 2026, 11:59pm (Wednesday) 2026 年 7 月 8 日 下午 11 時 59 分 (星期三)			
Late Entry Charge 逾期報名費	HK\$100 surcharge will be levied for any late entries which have been accepted. Late Entry only be accepted until Tuesday 10am, 14 July 2026. 經接受之逾期報名，需加付行政費港幣\$100。 逾期報名截止日期為 2026 年 7 月 14 日上午 10 點，星期二。			
Awards 獎項	<p><u>Finisher Medal & Certificates 完成獎牌及證書</u></p> <p>E-Certificate of Participation and Finisher Medal will be issued to athletes who finished races. 完成賽事的運動員，將會獲頒發電子成績證明書及完成獎牌。</p> <p><u>Individual 個人組</u></p> <p>The top 3 finishers in each category will receive a trophy. If there are 31 or more entries, trophies will be awarded to the Top 5 finishers. 每組頭 3 名將獲頒獎座。如參加者為 31 人或以上，則頒發獎座給前 5 名。</p> <p><u>Individual and Club Series Scoring Method 個人及屬會聯賽評分方法</u></p> <p>For detail information, please visit: www.triathlon.com.hk 詳細資料請瀏覽：www.triathlon.com.hk</p>			

The Association will not arrange bike hire service, should you require bike hire, you may contact the below company or any other bike shop to arrange it.

Lung Kei Bike Shop

Mr. Law Tel: 9309 8988 / 9010 1889

Elite Sports Limited

Mr. Ho Tel: 9686 7656

大會不設租單車服務，如需要租用單車，可聯絡任何租單車服務公司或以下公司作安排。

龍記單車有限公司

羅先生 電話：9309 8988 / 9010 1889

精英體育發展有限公司

何先生 電話：9686 7656

Non-refund Policy 不退款政策

The TriHK operates a "Non -refund Policy". Once your entry is accepted, your entry fee is not refundable nor transferable. If an event has been cancelled due to inclement weather or other reason beyond the control of TriHK, the race will not be re-scheduled, and your entry fee will not be refunded nor can it be transferred.

中國香港三項鐵人總會實行 " 不退款 " 政策，報名一經接納，報名費將不獲退回，不得轉讓。如賽事因天氣惡劣或其他原因而取消，中國香港三項鐵人總會將不會安排任何補賽，亦不會作任何退款之安排。有關之報名費亦不得轉讓。

Local Event Inclement Weather Policy 惡劣天氣安排

If Typhoon Signal No.8 or above is hoisted at any time from 12:00 noon on the day before the race, the race will be cancelled without any more rescheduled race and the race entry fees will not be refunded.

如於比賽前一天中午十二時懸掛八號颱風訊號或以上，賽事將取消而不再補賽及報名費用不會退回。

If the Typhoon Signal No.3 / Red Rainstorm/ Black Rainstorm warning be hoisted at any time after 05:00 a.m. on race morning, the race will be cancelled without any more rescheduled race and the race entry fees will not be refunded.

如在比賽日早上 5 時正或以後仍然懸掛三號颱風訊號/紅雨/黑雨警告，賽事將取消而不再補賽及報名費用不會退回。

Should the above Inclement Weather / Condition Warnings be raised after the commencement of the race, the Race Director has the right to change the course distance or arrangement or to stop the race. If the race is stopped, the race will either be cancelled or be adjusted.

如比賽進行中天氣惡劣或懸掛上述任何警告，賽事總監有權將比賽賽程改變 或取消正在進行的比賽。被取消之賽事將不設補賽。

Entry Fees of cancelled races will not be refunded, nor can they be transferred to cancelled race

被取消之賽事之報名費不設退款、亦不得轉讓。