



毅行·從心出發

世界天天轉·從來怕路遠...

BACK ON OUR FEET Resilient in the face of change

樂施毅行者 2022  
OXFAM TRAILWALKER



樂施會  
OXFAM  
Hong Kong

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

首席贊助  
Principal Sponsor

AIA Vitality  
健康程式

樂施毅行者 2022-VIRTUALLY TOGETHER

活動攻略

## 目錄

活動資訊	-----	頁 3
記錄方式： 「TRAILME」應用程式使用簡介	-----	頁 5
活動路段詳情 「並肩行 Tenacious Trailwalkers」 「快活行 Spirited Trailwalkers」 「慢活行 Hearty Trailwalkers」	-----	頁 6
樂施會支援點及 自我補給點參考資料	-----	頁 20

### 樂施會

地址：香港北角馬寶道 28 號華匯中心 17 樓

辦公時間：星期一至五上午 9 時至下午 1 時及下午 2 時至 6 時

電郵：otwinfo@oxfam.org.hk

電話：2520 2525

傳真：2527 6213

「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」

網址：[https://bit.ly/OTWVirtuallyTogether\\_chi](https://bit.ly/OTWVirtuallyTogether_chi)

## 「樂施毅行者 2022 - VIRTUALLY TOGETHER」 活動資訊

日期	11月26日至12月18日期間，共4個星期
活動路線	起點由西貢北潭涌小食亭（近巴士站）至終點元朗大棠燒烤區，全長約100公里
活動規則	四人一隊，出發時必須年滿18歲
參與形式	<p>請參加隊伍因應全隊隊員的能力及時間，選取適合的形式參與</p> <p>請注意：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 大會只會以每隊首次完成之時間作實，若隊伍其後獲得更佳完成時間，恕未能作官方記錄</li> <li>b. 每隊之完成時間以全隊中最先出發及最慢完成 100 公里的隊員為準</li> <li>c. 四位隊員必須同時於15分鐘內全隊出發，否則會被取消參加資格（即四人不可分隔超過15分鐘出發）</li> </ul> <p><b>1) 「並肩行 Tenacious Trailwalkers」</b> 分兩次於指定時間內完成指定兩段共約100公里的路徑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1a) 第一段約58.1公里：</b>西貢北潭涌小食亭至大埔公路麥理浩徑第五段終點（必須於31小時內完成）</li> <li><b>1b) 第二段約39.5公里：</b>大埔公路公廁旁至元朗大棠燒烤區（必須於17小時內完成）</li> </ul> <p><b>2. 「快活行 Spirited Trailwalkers」</b> 分三次34.58公里、23.3公里和39.5公里 完成指定三段，共約100公里的路徑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>2a) 第一段約34.58公里：</b>西貢北潭涌小食亭至企嶺下（必須於17小時內完成）</li> <li><b>2b) 第二段約23.3公里：</b>企嶺下至大埔公路麥理浩徑第五段終點（必須於14小時內完成）</li> <li><b>2c) 第三段約39.5公里：</b>大埔公路公廁旁至元朗大棠燒烤區（必須於17小時內完成）</li> </ul> <p><b>3. 「慢活行 Hearty Trailwalkers」</b> 分四次34.58公里、23.3公里、20.3公里及19.2公里完成指定四段，共約100公里的路徑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>3a) 第一段約34.58公里：</b>西貢北潭涌小食亭至企嶺下（必須於17小時內完成）</li> <li><b>3b) 第二段約23.3公里：</b>企嶺下至大埔公路麥理浩徑第五段終點（必</li> </ul>

	<p>須於<b>14</b>小時內完成)</p> <p><b>3c) 第三段約20.3公里</b>：大埔公路公廁至荃錦公路扶輪公園停車場入口（必須於<b>10</b>小時內完成）</p> <p><b>3d) 第四段約19.2公里</b>：荃錦公路麥理浩徑第九段至元朗大棠燒烤區（必須於<b>7</b>小時內完成）</p>
登記費	每隊港幣 <b>800</b> 元正
籌款	<p>每隊不少於港幣<b>2,800</b>元</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大會將頒發籌款獎予捐款逾港幣<b>50,000</b>元或以上之隊伍，並刊於報章作為鳴謝</li> </ul> <p>網上捐款 - 活動眾籌平台 (<a href="https://bit.ly/3EalKTg">https://bit.ly/3EalKTg</a>)</p>
選手包及紀念品領取日	<p><b>日期及時間</b>：</p> <p><b>11月23日及24日</b>（星期三及星期四）上午<b>9</b>時正至晚上<b>8</b>時正</p> <p><b>地點</b>：北角馬寶道<b>28</b>號華匯中心<b>9</b>樓（北角港鐵站<b>A4</b>出口）</p> <p>- <b>選手包內有</b>：每隊四頂活動紀念帽、四張號碼布，四份樂施毅行者環保餐具及四張<b>PROTREK</b> 現金購物券</p>
電子證書	所有完成活動的隊伍將獲發電子證書，詳情請參考： <a href="https://bit.ly/3zZDlq6">https://bit.ly/3zZDlq6</a>



## 記錄方式：「TRAILME」應用程式使用簡介

「樂施毅行者 2022 – VIRTUALLY TOGETHER」使用能沿路追蹤參加者的手機應用程式「TRAILME」，參加隊伍的每位成員及其追蹤者必須出發前預先下載及登記，此程式可記錄參加隊伍活動當日的路程及時間、追蹤其進度，並可廣邀親友在線上同行。

為保障參加隊伍能順利使用手機應用程式「TRAILME」記錄，大會建議參加隊伍於出發前三天，預先登記參與形式，並獲取該登記路線之虛擬號碼（如 V0001），以省卻當天登記之程序，此外，更可預先通知親友可以「樂施毅行者 2022 - VIRTUALLY TOGETHER」隊伍號碼（如 T0888）或該登記路線之虛擬號碼（如 V0001），追蹤閣下在活動當天的進度及行踪。

活動期間，參加者亦可同時使用自己的定位手錶或智能手機應用程式，作後備計時記錄之用，惟大會將以「TRAILME」流動應用程式為準。

參加者請於以下連結下載應用程式及註冊帳戶試用（請注意：註冊帳戶電郵，必需與報名參加此活動時所遞交之電郵相符，並不可與其他參加者共用電郵）。

IOS App Store: <https://apps.apple.com/app/id1476539277>

Android Google Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.uhey.trailme>

步驟 1：下載「TRAILME」應用程式（請參考以上連結）

步驟 2：註冊一個帳戶（註冊電郵必須與報名參加此活動時所遞交之電郵相符，並不可與其他參加者共用電郵），詳情可參考「[如何註冊 - TRAILME](#)」。

步驟 3：於應用程式登記參與「樂施毅行者 2022 - VIRTUALLY TOGETHER」活動

請注意：此程式暫時只提供英文版

參加者需跟隨大會指定的路徑行走，活動期間請保持手機電量充足，及確保長時間開啟「TRAILME」應用程式，以及設定手機下列功能，以便大會紀錄。

1. 開啟手機藍芽功能
2. 開啟手機定位（GPS / Location）
3. 開啟流動數據（3G/ 4G/5G）
4. 關閉手機「慳電」模式
5. 關閉手機「請勿打擾」模式

參加者必須按其參與的形式「**並肩行**」、「**快活行**」及「**慢活行**」，為每一段路作出獨立登記，如：「**並肩行**」之參加者請分別就58.1公里及39.5公里路段，於手機應用程式「TRAILME」作獨立登記，即共需登記兩次，並獲取兩個不同的虛擬號碼（如V0001）。

參加隊伍於開始進行活動前，要清楚評估及選定參與形式，如參加隊伍出發後，因任何原因需要改變參與形式或路段，請按「**GIVE UP**」放棄該已選取形式 / 路段，並重新選取將要參與之形式 / 路段，及由該路段之起點出發。已放棄之路段將不獲計算。

登記詳情請參閱TRAILME用戶指南：<https://bit.ly/trailmechi2022>

## 活動路段詳情

請注意：

1. 大會只會以每隊首次完成之時間作實（以全隊中最先出發及最慢完成100公里為準）
2. 若隊伍其後獲得更佳完成時間，恕未能作官方記錄
3. 四位隊員必須同時於15分鐘內全隊出發，否則會被取消參加資格（即四人不可分隔超過15分鐘出發）

「樂施毅行者 2022 - VIRTUALLY TOGETHER」路段首88公里按麥理浩徑路線中的第一至第九段進發（即標距柱M001-M174），接著離開麥理浩徑，穿過吉慶橋後，沿大欖涌水塘北岸繼續前行約5公里，直至引水道石屎路，右轉往黃泥墩 / 大棠方向，最後前往終點元朗大棠燒烤區。

參加者應跟隨大會指定的路徑行走，嚴禁另走捷徑。如大會對記錄有任何懷疑，隊伍須提供相關證明（如：相片、影片等），如未能提供，有機會取消其參加資格。

下列為「樂施毅行者 2022 - VIRTUALLY TOGETHER」路線與麥理浩徑不同之處，請行走大會指定路線：

麥理浩徑路線	「樂施毅行者 2022 - VIRTUALLY TOGETHER」路線
第二段 M031-M033	由M031經西灣沙灘至M033
第八段 M152-M156	由M152沿大帽山道至荃錦公路
第十段 M175-M200	穿過吉慶橋，沿大欖涌水塘邊小徑行走至末端與石屎路的交界位置，右轉往黃泥墩 / 大棠方向，最後往終點元朗大棠燒烤區

麥理浩徑標距柱 M174 後至大棠燒烤場之路線：<https://bit.ly/3URTSts>

1. 到達麥理浩徑標距柱 M174 後，請往左邊的吉慶橋方向，沿大欖涌水塘北岸路段行走。



2. 沿大欖涌水塘北岸路段繼續行走





3. 沿大欖涌水塘北岸路段繼續行走



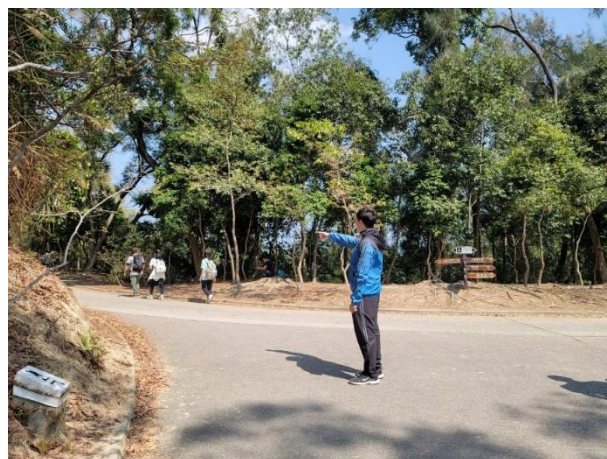
4. 直至到達泥路盡頭，遇上分岔位右轉往黃泥墩水塘方向。



5. 沿馬路一直前行，直至遇上分岔位後，右轉往大棠方向。



6. 沿大棠方向一直前行，直至遇上分岔位後，左轉往黃泥墩村大棠巴士站方向。



7. 沿馬路一直前行，直到活動終點—大棠燒烤區



## 「並肩行 Tenacious Trailwalkers」

分兩次於指定時間內完成指定兩段共約 100 公里的路徑，參加隊伍可自行決定進行兩段路段之先後次序。

「並肩行」路段長度	指定路段	指定時限
<b>1a)</b> 「並肩行 Tenacious Trailwalkers – 58.1公里」	西貢北潭涌小食亭至大埔公路麥理浩徑第五段終點	須於按「GO」後31小時內完成
<b>1b)</b> 「並肩行 Tenacious Trailwalkers – 39.5公里」	大埔公路公廁旁至元朗大棠燒烤區	須於按「GO」後17小時內完成

參加「並肩行 Tenacious Trailwalkers」之參加者請分別就58.1公里及39.5公里路段，於手機應用程式「TRAILME」作獨立登記，即共需登記兩次，並獲取兩個不同的虛擬號碼（如V0001）。

### 1a) 西貢北潭涌小食亭至大埔公路麥理浩徑第五段終點

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1731508?units=km>

### 1b) 大埔公路公廁旁至元朗大棠燒烤區

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1731509?units=km>



## 1a) 「並肩行 Tenacious Trailwalkers – 58.1 公里」

西貢北潭涌小食亭至大埔公路麥理浩徑第五段終點 (須於按「GO」後 31 小時內完成)

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1731508?units=km>

### 1a) 起點：西貢北潭涌小食亭

參加隊伍請於此啟動TRAILME應用程式，選擇參與1a)並肩行Tenacious Trailwalkers– 58.1km，然後按「CHECK MY PHONE SETTINGS」確保電話設定正確，再按「READY TO RACE」開始搜尋訊號，最後所有隊員一起按「GO」開始出發。四位隊員必須同時於15分鐘內全隊出發，否則會被取消參加資格。

(登記詳情請參閱TRAILME用戶指南：<https://bit.ly/trailmechi2022>)



### 1a) 終點：大埔公路麥理浩徑第五段終點地圖資訊板

當抵達終點時，TRAILME 會自動紀錄及顯示完成時間，參加者無需額外按任何按鈕！此外，參加者將會收到路段完成時間的電話短訊。





## 1b) 「並肩行 Tenacious Trailwalkers – 39.5 公里」

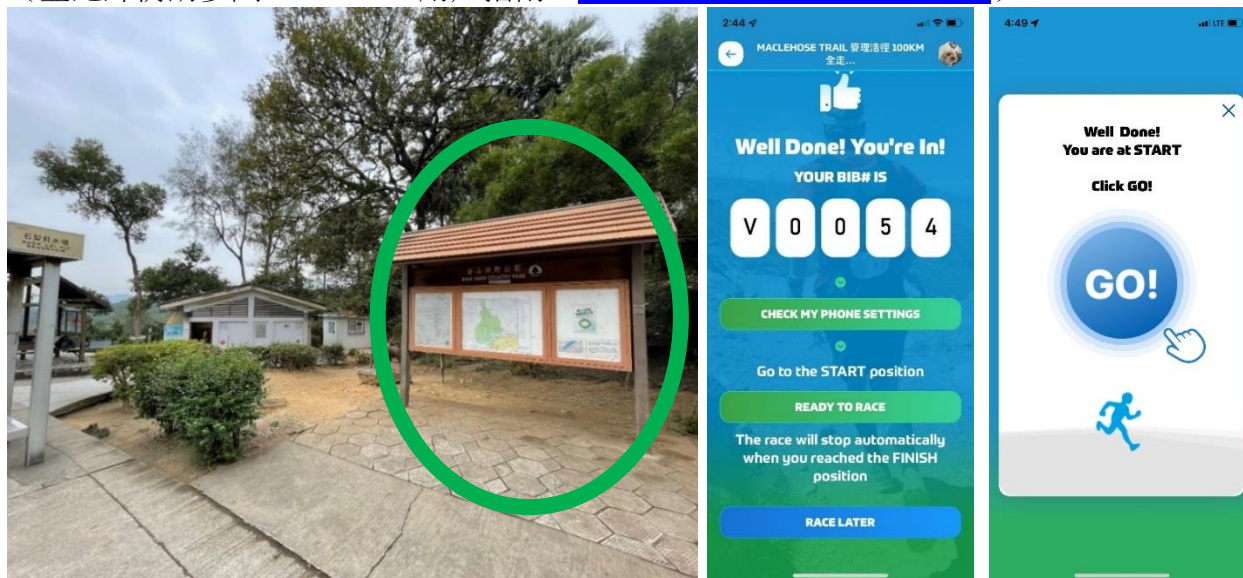
大埔公路公廁旁至元朗大棠燒烤區 (須於按「GO」後 17 小時內完成)

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1731509?units=km>

### 1b) 起點：大埔公路公廁旁地圖資訊板

參加隊伍請於此啟動 TRAILME 程式，選擇參與 1b) 並肩行 Tenacious Trailwalkers – 39.5km，然後按「CHECK MY PHONE SETTINGS」確保電話設定正確，再按「READY TO RACE」開始搜尋訊號，最後所有隊員一起按「GO」開始出發。四位隊員必須同時於 15 分鐘內全隊出發，否則會被取消參加資格。

(登記詳情請參閱 TRAILME 用戶指南：<https://bit.ly/trailmechi2022>)



### 1b) 終點：元朗大棠燒烤區地圖資訊板

當抵達終點時，TRAILME 會自動紀錄及顯示完成時間，參加者無需額外按任何按鈕！此外，參加者將會收到路段完成時間的電話短訊。



## 「快活行 Spirited Trailwalkers」

分三次於指定時間內完成指定兩段共約 100 公里的路徑，參加隊伍可自行決定進行三段路段之先後次序。

「快活行」路段長度	指定路段	指定時限
2a) 「快活行 Spirited Trailwalkers-34.58公里」	西貢北潭涌小食亭至企嶺下	須於按「GO」後17小時內完成
2b) 「快活行 Spirited Trailwalkers- 23.3公里」	企嶺下至大埔公路麥理浩徑第五段終點	須於按「GO」後14小時內完成
2c) 「快活行 Spirited Trailwalkers- 39.5公里」	大埔公路公廁旁至元朗大棠燒烤區	須於按「GO」後17小時內完成

參加「快活行 Spirited Trailwalkers」之參加者請分別就34.58公里、23.3公里及39.5公里路段，於手機應用程式「TRAILME」作獨立登記，即共需登記三次，並獲取三個不同的虛擬號碼（如V0001）。

### 2a) 西貢北潭涌小食亭至企嶺下

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1376032?units=km>

### 2b) 企嶺下至大埔公路麥理浩徑第五段終點

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1380246?units=km>

### 2c) 大埔公路公廁旁至元朗大棠燒烤區

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1731509?units=km>



## 2a) 「快活行 Spirited Trailwalkers – 34.58 公里」

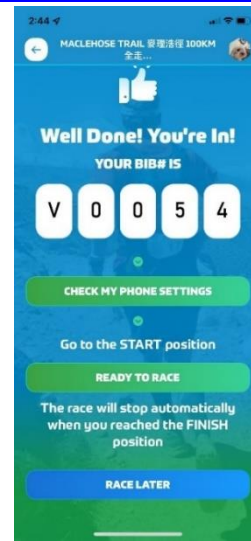
西貢北潭涌小食亭至企嶺下 (須於按「GO」後 17 小時內完成)

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1376032?units=km>

### 2a) 起點：西貢北潭涌小食亭

參加隊伍請於此啟動 TRAILME 程式，選擇參與 2a) 快活行 Spirited Trailwalkers – 34.58km，然後按「CHECK MY PHONE SETTINGS」確保電話設定正確，再按「READY TO RACE」開始搜尋訊號，最後所有隊員一起按「GO」開始出發。四位隊員必須同時於 15 分鐘內全隊出發，否則會被取消參加資格。

(登記詳情請參閱 TRAILME 用戶指南：<https://bit.ly/trailmechi2022>)



### 2a) 終點：企嶺下公廁旁木柱

當抵達終點時，TRAILME 會自動紀錄及顯示完成時間，參加者無需額外按任何按鈕！此外，參加者將會收到路段完成時間的電話短訊。





## 2b) 「快活行 Spirited Trailwalkers – 23.3 公里」

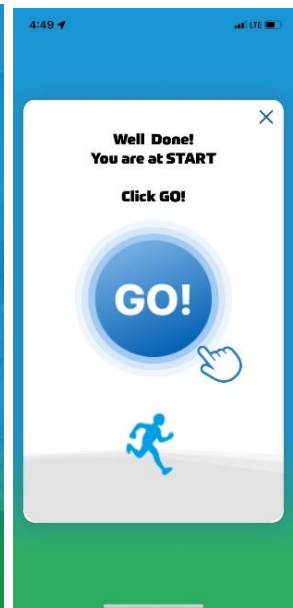
企嶺下至大埔公路麥理浩徑第五段終點 (須於按「GO」後 14 小時內完成)

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1380246?units=km>

### 2b) 起點：企嶺下

參加隊伍請於此啟動 TRAILME 程式，選擇參與 2b) 快活行 Spirited Trailwalkers – 23.3km，然後按「CHECK MY PHONE SETTINGS」確保電話設定正確，再按「READY TO RACE」開始搜尋訊號，最後所有隊員一起按「GO」開始出發。四位隊員必須同時於 15 分鐘內全隊出發，否則會被取消參加資格。

(登記詳情請參閱 TRAILME 用戶指南：<https://bit.ly/trailmechi2022>)



### 2b) 終點：大埔公路麥理浩徑第五段終點地圖資訊板

當抵達終點時，TRAILME 會自動紀錄及顯示完成時間，參加者無需額外按任何按鈕！此外，參加者將會收到路段完成時間的電話短訊。





## 2c) 「快活行 Spirited Trailwalkers – 39.5 公里」

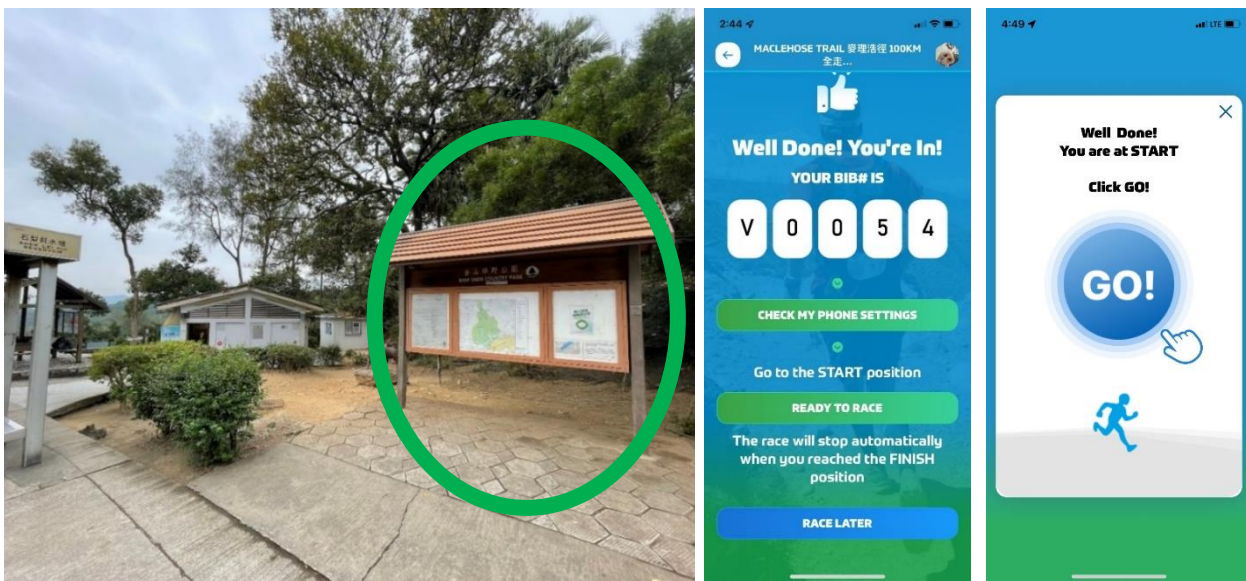
大埔公路公廁旁至元朗大棠燒烤區 (須於按「GO」後 17 小時內完成)

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1731509?units=km>

### 2c) 起點：大埔公路公廁旁地圖資訊板

參加隊伍請於此啟動 TRAILME 程式，選擇參與 2c) 快活行 Spirited Trailwalkers – 39.5km，然後按「CHECK MY PHONE SETTINGS」確保電話設定正確，再按「READY TO RACE」開始搜尋訊號，最後所有隊員一起按「GO」開始出發。四位隊員必須同時於 15 分鐘內全隊出發，否則會被取消參加資格。

(登記詳情請參閱 TRAILME 用戶指南：<https://bit.ly/trailmechi2022>)



### 2c) 終點：元朗大棠燒烤區地圖資訊板

當抵達終點時，TRAILME 會自動紀錄及顯示完成時間，參加者無需額外按任何按鈕！此外，參加者將會收到路段完成時間的電話短訊。





## 「慢活行 Hearty Trailwalkers」

分四次於指定時間內完成指定兩段共約 100 公里的路徑，參加隊伍可自行決定進行四段路段之先後次序。

「慢活行」路段長度	指定路段	指定時限
3a) 「慢活行 Hearty Trailwalkers–34.58公里」	西貢北潭涌小食亭至企嶺下	須於按「GO」後17小時內完成
3b) 「慢活行 Hearty Trailwalkers– 23.3公里」	企嶺下至大埔公路麥理浩徑第五段終點	須於按「GO」後14小時內完成
3c) 「慢活行 Hearty Trailwalkers– 30.3公里」	大埔公路公廁至荃錦公路扶輪公園停車場入口	須於按「GO」後10小時內完成
3d) 「慢活行 Hearty Trailwalkers– 19.2公里」	荃錦公路麥理浩徑第九段至元朗大棠燒烤區	須於按「GO」後7小時內完成

參加「慢活行 Hearty Trailwalkers」之參加者請分別就34.58公里、23.3公里、20.3公里及19.2公里路段，於手機應用程式「TRAILME」作獨立登記，即共需登記四次，並獲取四個不同的虛擬號碼（如V0001）。

### 3a) 西貢北潭涌小食亭至企嶺下

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1376032?units=km>

### 3b) 企嶺下至大埔公路麥理浩徑第五段終點

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1380246?units=km>

### 3c) 大埔公路公廁至荃錦公路扶輪公園停車場入口

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1380249?units=km>

### 3d) 荃錦公路麥理浩徑第九段至元朗大棠燒烤區

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1380251?units=km>

### 3a) 「慢活行 Hearty Trailwalkers – 34.58 公里」

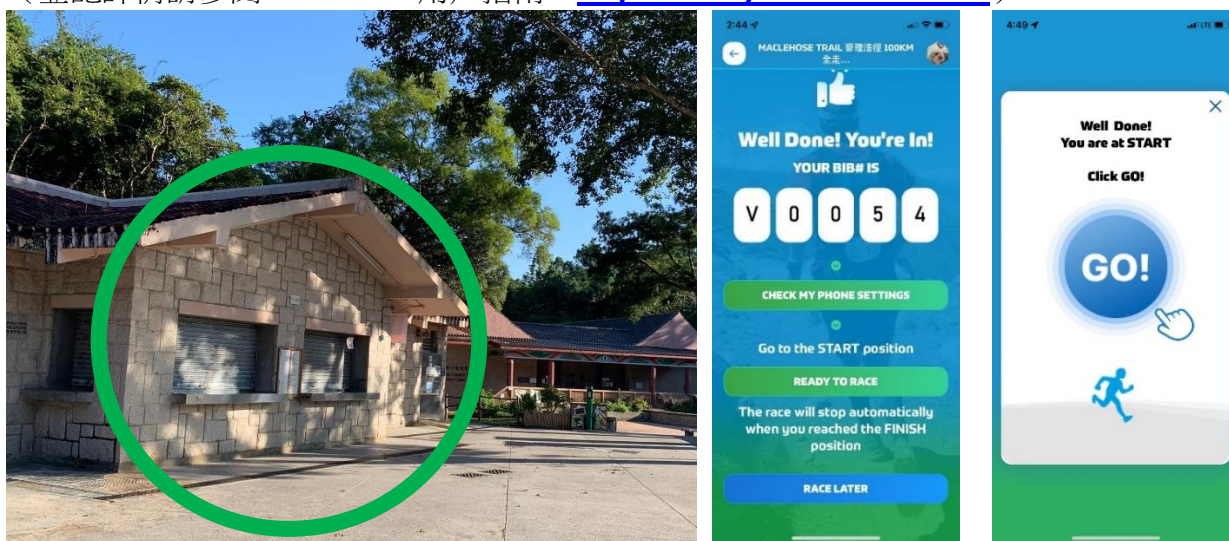
西貢北潭涌小食亭至企嶺下 (須於按「GO」後 17 小時內完成)

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1376032?units=km>

#### 3a) 起點：西貢北潭涌小食亭

參加隊伍請於此啟動 TRAILME 程式，選擇參與 3a) 慢活行 Hearty Trailwalkers – 34.58km，然後按「CHECK MY PHONE SETTINGS」確保電話設定正確，再按「READY TO RACE」開始搜尋訊號，最後所有隊員一起按「GO」開始出發。四位隊員必須同時於 15 分鐘內全隊出發，否則會被取消參加資格。

(登記詳情請參閱 TRAILME 用戶指南：<https://bit.ly/trailmechi2022>)



#### 3a) 終點：企嶺下公廁旁木柱

當抵達終點時，TRAILME 會自動紀錄及顯示完成時間，參加者無需額外按任何按鈕！此外，參加者將會收到路段完成時間的電話短訊。





### 3b) 「慢活行 Hearty Trailwalkers – 23.3 公里」

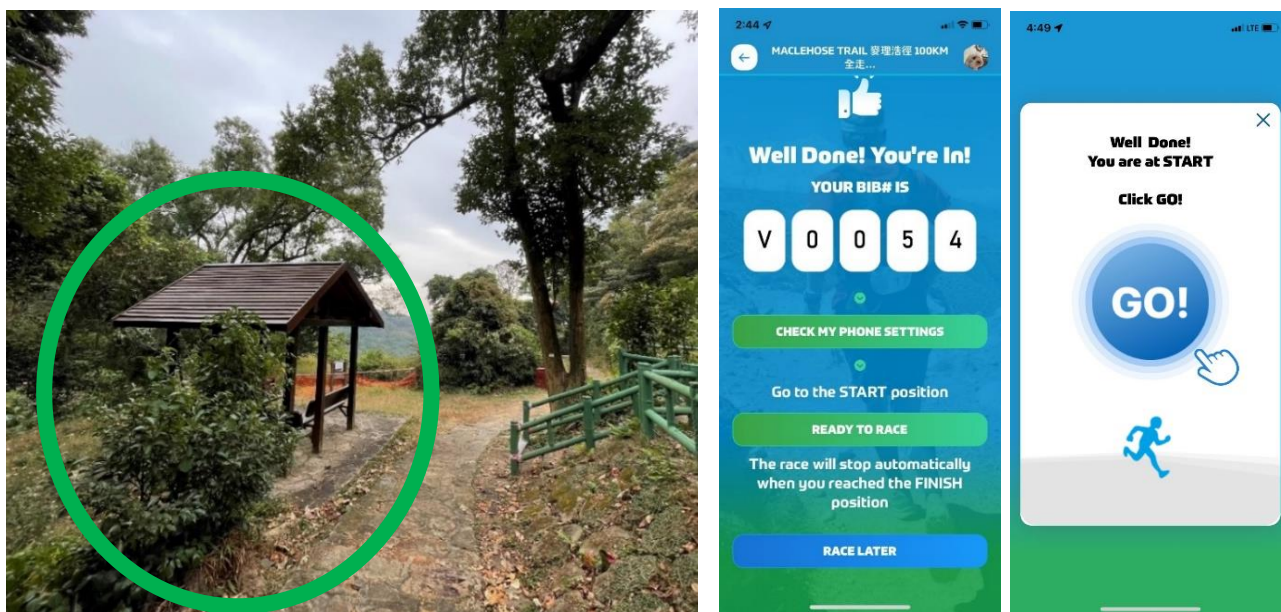
企嶺下至大埔公路麥理浩徑第五段終點 (須於按「GO」後 14 小時內完成)

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1380246?units=km>

#### 3b) 起點：企嶺下

參加隊伍請於此啟動 TRAILME 程式，選擇參與 3b) 慢活行 Hearty Trailwalkers – 23.3km，然後按「CHECK MY PHONE SETTINGS」確保電話設定正確，再按「READY TO RACE」開始搜尋訊號，最後所有隊員一起按「GO」開始出發。四位隊員必須同時於 15 分鐘內全隊出發，否則會被取消參加資格。

(登記詳情請參閱 TRAILME 用戶指南：<https://bit.ly/trailmechi2022>)



#### 3b) 終點：大埔公路麥理浩徑第五段終點地圖資訊板

當抵達終點時，TRAILME 會自動紀錄及顯示完成時間，參加者無需額外按任何按鈕！此外，參加者將會收到路段完成時間的電話短訊。





### 3c) 「慢活行 Hearty Trailwalkers – 20.3 公里」

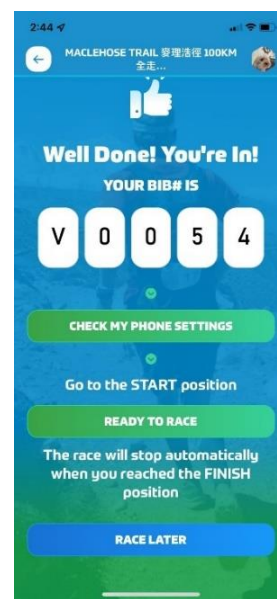
大埔公路公廁至荃錦公路扶輪公園停車場入口 (須於按「GO」後 10 小時內完成)

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1380249?units=km>

#### 3c) 起點：大埔公路公廁旁地圖資訊板

參加隊伍請於此啟動 TRAILME 程式，選擇參與 3c) 慢活行 Hearty Trailwalkers – 20.3km，然後按「CHECK MY PHONE SETTINGS」確保電話設定正確，再按「READY TO RACE」開始搜尋訊號，最後所有隊員一起按「GO」開始出發。四位隊員必須同時於 15 分鐘內全隊出發，否則會被取消參加資格。

(登記詳情請參閱 TRAILME 用戶指南：<https://bit.ly/trailmechi2022>)



#### 3c) 終點：荃錦公路扶輪公園停車場入口

當抵達終點時，TRAILME 會自動紀錄及顯示完成時間，參加者無需額外按任何按鈕！此外，參加者將會收到路段完成時間的電話短訊。





### 3d) 「慢活行 Hearty Trailwalkers – 19.2 公里」

荃錦公路麥理浩徑第九段至元朗大棠燒烤區 (須於按「GO」後 7 小時內完成)

下載地圖：<https://www.plotaroute.com/route/1380251?units=km>

#### 3d) 起點：荃錦公路麥理浩徑第九段

參加隊伍請於此啟動 TRAILME 程式，選擇參與 3d) 慢活行 Hearty Trailwalkers – 19.2km，然後按「CHECK MY PHONE SETTINGS」確保電話設定正確，再按「READY TO RACE」開始搜尋訊號，最後所有隊員一起按「GO」開始出發。四位隊員必須同時於 15 分鐘內全隊出發，否則會被取消參加資格。

(登記詳情請參閱 TRAILME 用戶指南：<https://bit.ly/trailmechi2022>)



#### 3d) 終點：元朗大棠燒烤區地圖資訊板

當抵達終點時，TRAILME 會自動紀錄及顯示完成時間，參加者無需額外按任何按鈕！此外，參加者將會收到路段完成時間的電話短訊。



## 自我補給點參考資料及樂施會支援點（設於基維爾營地，只在周末有限時段開設）

以下資料只供參考，活動期間之實際營運時間、所提供之補給飲食的種類及數量，皆由各個補給站自行決定及作準。**基於安全考慮，參加者請於活動期間自備足夠食物及食水補給。**敬請留意。在安排支援時，請注意遵守限聚令的人數限制。

位置(地圖位置連結)	類別	與下一個補水點之距離(公里)	提供之補給或支援	營運時間
西貢北潭涌(起點) <a href="https://bit.ly/3pS8jOV">https://bit.ly/3pS8jOV</a>	北潭涌小食亭	15.8	當日提供之補給飲食的種類及數量，由補給站自行決定及作準	星期一至五：09:00 – 18:00 星期六至日及公眾假期：0700 – 1900
	漁護署加水站 - <a href="#">小食亭</a> - <a href="#">傷健樂園</a>		飲用水	24 小時供應
	樂施會技術支援點		提供 TRAILME App 技術支援	星期六：06:30 - 10:00 星期日：06:30 - 10:00 (除 12 月 18 日外)
西灣 <a href="https://bit.ly/38aKTxU">https://bit.ly/38aKTxU</a>	村內數間士多	6.2	當日提供之補給飲食的種類及數量，由補給站自行決定及作準	視乎個別士多情況而定
赤徑 <a href="https://bit.ly/3mSD1Zi">https://bit.ly/3mSD1Zi</a>	良友士多	2.3	當日提供之補給飲食的種類及數量，由補給站自行決定及作準	星期日至四：08:00 – 19:00（只提供飲品） 星期五至六：07:00 – 23:00（提供飲品及熱食）
北潭凹 <a href="https://bit.ly/3b64PEb">https://bit.ly/3b64PEb</a>	<a href="#">漁護署加水站</a>	3.1	飲用水	24 小時供應
	汽水機		冷凍飲品	現已開啟，實際供應視乎當日需求情況而定
嶂上 <a href="https://bit.ly/2KZzUi3">https://bit.ly/2KZzUi3</a>	許林士多	6.3	當日提供之補給飲食的種類及數量，由補給站自行決定及作準	星期一至四：11:00-15:00 星期五：11:00 – 00:00 星期六：10:00 – 00:00 星期日：08:00 – 17:00
企嶺下 <a href="https://bit.ly/3b9I9mr">https://bit.ly/3b9I9mr</a> <a href="https://bit.ly/3b7cbr0">https://bit.ly/3b7cbr0</a> <a href="https://bit.ly/3Uw8YVC">https://bit.ly/3Uw8YVC</a>	<a href="#">漁護署加水站</a>	12.8	飲用水	24 小時供應
	汽水機		冷凍飲品	現已開啟，實際供應視乎當日需求情況而定
	Bonaqua 自費加水站		飲用水	



<p>基維爾營地燒烤場 <a href="https://bit.ly/3o4VOA9">https://bit.ly/3o4VOA9</a></p>	<p>樂施會支援點</p>	<p>3.5</p>	<p>飲用水及輕食(麵包、餅乾、水果及鹽糖)</p>	<p>11月26及27日 星期六中午12時至星期日中午12時 (星期六通宵)</p> <p>12月3及4日 星期六中午12時至星期日中午12時 (星期六通宵)</p> <p>12月10及11日 星期六中午12時至星期日中午12時 (星期六通宵)</p> <p>12月17及18日 星期六中午12時至星期日中午12時 (星期六通宵)</p>
<p>沙田坳 <a href="https://bit.ly/3hDzWZ3">https://bit.ly/3hDzWZ3</a></p>	<p>恆益商店</p>	<p>7.4</p>	<p>當日提供之補給飲食的種類及數量，由補給站自行決定及作準</p>	<p>星期一至星期五：10:30-20:00 星期六至日：09:30-20:00 (如有需要可向店內詢問)</p>
<p>大埔公路公廁旁 <a href="https://bit.ly/392hSUF">https://bit.ly/392hSUF</a></p>	<p><a href="#">漁護署加水站</a> 汽水機 樂施會技術支援點</p>	<p>4.3</p>	<p>飲用水 冷凍飲品 提供 TRAILME App 技術支援</p>	<p>24小時供應 現已開啟，實際供應視乎當日需求情況而定 12月3及4日(星期六、日)：07:00至10:00 12月10及11日(星期六、日)：07:00至10:00 12月17及18日(星期六、日)：07:00至10:00</p>
<p>城門水塘燒烤場 <a href="https://bit.ly/3hDJu6e">https://bit.ly/3hDJu6e</a></p>	<p><a href="#">漁護署加水站</a> <a href="#">Bonaqua 自費加水站</a> 汽水機</p>	<p>16</p>	<p>飲用水 飲用水 冷凍飲品</p>	<p>24小時供應 現已開啟，實際供應視乎當日需求情況而定</p>
<p>鉛礦坳</p>	<p><a href="#">Bonaqua 自費加水站</a></p>	<p>9.1</p>	<p>飲用水</p>	<p>現已開啟，實際供應視乎當日需求情況而定</p>

大帽山 <a href="https://bit.ly/3948vDY">https://bit.ly/3948vDY</a>	大帽山郊遊公園遊客中心茶水亭（蓮姐）	19.2	當日提供之補給飲食的種類及數量，由補給站自行決定及作準	星期一至四：07:00 - 18:00 星期五至日及公眾假期：07:00 - 00:00
	Bonaqua 自費加水站		飲用水	現已開啟，實際供應視乎當日需求情況而定
大帽山 <a href="https://bit.ly/2LfN9Lq">https://bit.ly/2LfN9Lq</a>	大帽山郊遊公園茶水亭（停車場旁）	19.2	當日提供之補給飲食的種類及數量，由補給站自行決定及作準	星期一至五：10:00 - 20:00 星期六至日及公眾假期：09:00 - 21:00
	Bonaqua 自費加水站		飲用水	現已開啟，實際供應視乎當日需求情況而定
元朗大棠（終點） <a href="https://bit.ly/3pS8MRb">https://bit.ly/3pS8MRb</a>	大棠燒烤場小食亭	--	當日提供之補給飲食的種類及數量，由補給站自行決定及作準	星期一至五：09:00 - 17:00 星期五至日：09:00 - 19:00
	<a href="#">漁護署加水站</a>		飲用水	24 小時供應
	樂施會支援點		大會將於終點送贈小禮物予完成100公里之隊伍。  未能於終點現場領取小禮物的隊伍，可於活動後在樂施會辦事處領取，詳情容後公布。	11月27日 星期日：14:00 至 20:00  12月3及4日 星期六：14:00 至 20:00 星期日：14:00 至 20:00  12月10及11日 星期六：14:00 至 20:00 星期日：14:00 至 20:00  12月17及18日 星期六：14:00 至 20:00 星期日：14:00 至 20:00