



View this document in [中文](#), [日本語](#)

Course maps (Strava, gpx, jpg): tgr.run/maps

Course maps on Facebook: <https://goo.gl/aXiHj8>

1. EVENT

活動

イベント

FTGR TRAIL CHALLENGE @LANTAU

50KM, 27KM, 17KM Solo, Triple - [Register](#)

FTGR大嶼山2018

17 公里, 27公里, 50公里 個人, 三人組 - [報名](#)

FTGR ランタオ島トレイルチャレンジ

50km、27km、17km (ソロ・トリプル) - [エントリー](#)

2. EVENT DATE and START TIMES*

日期 / 時間*

イベント日時、スタート時間

24th November 2018

二零一八年十一月二十四日

2018年11月24日

50KM Solo & Triple - Wave 1: 6:00am

27KM Solo & Triple - Wave 2: 6:15am

17KM Solo & Triple - Wave 3: 8:30am

50公里單人或三人組 - 第一組: 起跑時間 早上6時

27公里單人或三人組 - 第二組: 起跑時間 早上6時15分

17公里單人或三人組 - 第二組: 起跑時間 早上8時30分

50km ソロ & トリプル - グループ 1: 午前6時00分

27km ソロ & トリプル - グループ 2: 午前6時15分

17km ソロ & トリプル - グループ 3: 午前8時30分

**Starting and Cut-off times subject to change for each category.*

**All runners will be notified of changes by email at least 48 hours prior to event date.*

*各組別之起跑及截止時間將會視乎狀況而作出調動

*任何調動會在比賽日前四十八小時內以電郵方式通告所有跑手

- *両カテゴリーにおいて、スタート時間とカットオフ時間は変更となる可能性があります。
- *変更の場合、少なくともレース開始48時間前までに全てのランナーへ連絡がいきます。

3. OVERVIEW

概覽 概要

This 24/11 Fields Japan & TGR Hong Kong bring you a new trail running race spanning the length of Lantau Island. Starts in Mui Wo, ascends all the major peaks and finishes in Tai O.

Runner entitlements include:

- Japan Race Tee
- Japan Finisher's Award
- Japanese-style check points supported by Japanese/HKese sponsors.

Add our new averaged 3-runner team age category to the mix and we've got ourselves Lantau's Tons of Trail Running Challenge!

FTGR @Lantau Island Routes

50K [3,177m D+]: <https://www.strava.com/routes/14659299>

27K [1,985m D+]: <https://www.strava.com/routes/14659428>

17K [871m D+]: <https://www.strava.com/routes/15353394>

Fields 日本同爭線奪秒將會帶給你一場全新的大嶼山越野跑比賽。梅窩做起點,經過主要山丘,大澳做終點。每位參加者將會得到:

- 日本比賽衣
- 日本式完成牌
- 每個日式的檢查站會有日本人或香港人支持

FTGR 大嶼山路線:

50K [3,177m D+]: <https://www.strava.com/routes/14659299>

27K [1,985m D+]: <https://www.strava.com/routes/14659428>

17K [871m D+]: <https://www.strava.com/routes/15353394>

Fields Japan & TGR Hong Kong は、ランタオ島の Mui Wo からサンセットピーク (869m) やランタオピーク (934m) などの山々を越え Tai O までを駆け抜ける新しいトレイルランニングレースを開催します。

参加ランナーへの特典。

- 参加賞 (Tシャツ)
- 完走賞

FTGR @Lantau Island Routes

50K [3,177m D+]: <https://www.strava.com/routes/14659299>

27K [1,985m D+]: <https://www.strava.com/routes/14659428>

17K [871m D+]: <https://www.strava.com/routes/15353394>

4. VENUE LOCATION

比賽地點 開催地

50K/27K Start Location: [Mui Wo River Silver Garden, 8 Chung Shing Street](#)

17k Start Location: Shek Pik Reservoir, South Lantau Road: <https://goo.gl/maps/UDeDLqnKKhx>

All Distances Finish Location: [Tai O, Yim Tin Playground](#)

起點: [梅窩銀河花園](#)

17公里起點: 石壁水塘, 嶼南道: <https://goo.gl/maps/BjPVpHQeXtu>

終點: [鹽田遊樂場](#)

50K/27K スタート地点: [Mui Wo River Silver Garden, 8 Chung Shing Street](#)

17k スタート地点: Shek Pik Reservoir, South Lantau Road: <https://goo.gl/maps/UDeDLqnKKhx>

ゴール地点: [Tai O, Yim Tin Playground](#)

5. REGISTRATION

比賽報名 エントリー

Race back to back TGR weekends and take the Top Crown along with Top Prizes!

HK-based runners register for the Lantau Event at [FTGR.RUN](#) + Top up with a VIP entry to STGR during registration.

SG-based runners register Coney Island Event at [STGR.RUN](#) + Top up with a VIP entry to FTGR during registration.

6. ENTRY LIST

參賽名單 エントリーリスト

Full Race Entry List available ~2 weeks before race day on [Racematix](#).

報名參賽者名單將會在比賽日前兩週公佈

全エントリーリストはレースの2週間前までに[Racematix](#)サイト上で閲覧可能となります。

7. LANDING PAGE

Intro: <https://f.tgr.run/>

Full Details: [Google Doc](#)

簡介地圖: <https://f.tgr.run/>

詳細資料: [Google Doc](#)

8. TRANSPORTATION

交通及泊車 会場への交通手段

Option 1: GreenRace Shuttle Bus Service

選擇一: 穿梭巴士服務

オプション1: グリーンレースシャトルバスサービス

Shuttle Bus A - ADMIRALTY (03:30AM departure)*

HK\$85 - One way trip from Admiralty Centre to Mui Wo (Start)

Exit C2 (Near McDonalds & taxi stand): goo.gl/AvX8i0

Street View: goo.gl/KZH6LI

*One Bus only, limited seating, first come first served.

巴士路線 A - 金鐘港鐵站 (早上三時三十分開出)

單程由金鐘直達梅窩銀河花園 (起點)

開車地點：出口C2(麥當勞的士旁)

街道圖: goo.gl/KZH6LI

*巴士只有一程，座位有限，先到先得，每程港元八十五元

シャトルバス A - 地下鉄ADMIRALTY駅 (午前3:30 出発)

85香港ドル - 片道 ADMIRALTY駅 → Mui Wo (スタート地点)

待合場所 C2出口 (マクドナルド&タクシー乗り場近く) goo.gl/AvX8iO

ストリートビュー: goo.gl/KZH6LI

*バスは一台のみですので先着順となります。

Shuttle Bus B - PRINCE EDWARD (03:30 AM departure)*

HK\$80 - One way trip from Prince Edward to Mui Wo (Start)

Exit A at the junction of Playing Field Road and Sai Yeung Choi North Street

Street View: goo.gl/HlyZAI

*One Bus only, limited seating, first come first served.

巴士路線B - 太子港鐵站 (早上三時三十分開出)

單程由太子地鐵站直達梅窩銀河花園 (起點)

街道圖: goo.gl/HlyZAI

開車地點：太子站出口A(位於西洋菜北街交界)

*巴士只有一程，座位有限，先到先得，每程港元八十元

シャトルバス B - 地下鉄PRINCE EDWARD駅 (午前3:30 出発)

80香港ドル - 片道 Prince Edward駅 → Mui Wo (スタート地点)

ストリートビュー: goo.gl/HlyZAI

待合場所 A出口 (Playing Field Road and Sai Yeung Chip North Street 交差点)

*バスは一台のみですので先着順となります。

Shuttle Bus C - TUNG CHUNG (04:00 AM departure)*

HK\$45 - One way trip from Tung Chung to Mui Wo (Start)

Tung Chung Temporary Bus Terminus : <https://goo.gl/maps/eExqSFL44EF2>

*One Bus only, limited seating, first come first served

巴士路線C - 東涌港鐵站 (早上三時三十分開出)

單程由東涌港鐵站直達梅窩銀河花園 (起點)

街道圖:<https://goo.gl/maps/eExqSFL44EF2>

*巴士只有一程，座位有限，先到先得，每程港元四十五元

シャトルバス C - 地下鉄TUNG CHUNG駅 (午前4:00 出発)

45香港ドル - 片道 TUNG CHUNG駅 → Mui Wo (スタート地点)

Tung Chung 臨時バスターミナル: <https://goo.gl/maps/eExqSFL44EF2>

*バスは一台のみですので先着順となります。

Option 2: MTR to Tung Chung MTR, Taxi to start / finish ([Mui Wo River Silver Garden, 8 Chung Shing Street](#)).

選擇二：地鐵至東涌港鐵站，再接駁的士到達起點 ([梅窩銀河花園](#))

オプション2: 電車でTung Chung駅へ移動し、そこからタクシーでスタート / ゴール地点へ (Mui Wo River Silver Garden, 8 Chung Shing Street)。

Option 3: Team up with other runners to share a taxi or carpool using our GreenRide Share Service: thegreenrace.hk/rideshare, [facebook.com/greenridesharehk](https://www.facebook.com/greenridesharehk)

選擇三：組合你的起程時間與其他比賽參加者，再攤分的士車費，參考綠馳分享服務

オプション3: Green Ride Share Serviceを利用し、他のランナーと相乗り乗車: 詳細 thegreenrace.hk/rideshare, [facebook.com/greenridesharehk](https://www.facebook.com/greenridesharehk)

Option 4: Drive your own vehicle (carpool). <https://goo.gl/maps/Cqn4G6hxLbU2>

選擇四：自駕汽車到起點（梅窩停車場） <https://goo.gl/maps/Cqn4G6hxLbU2>

オプション4: ご自身の運転で移動（駐車場）。 <https://goo.gl/maps/Cqn4G6hxLbU2>

Option 5: Take the public transportation

First Ferry:

http://www.nwff.com.hk/route/get_route.php?id=df056ac0-ac9e-4813-ba89-928c441dfec6&route_id=7&submenu_num=3&lang=en#

選擇五：選擇公共交通工具。

新渡輪:

http://www.nwff.com.hk/route/get_route.php?id=df056ac0-ac9e-4813-ba89-928c441dfec6&route_id=7&submenu_num=3&lang=en#

オプション5: 公共交通機関で移動

早朝一番のフェリー:

http://www.nwff.com.hk/route/get_route.php?id=df056ac0-ac9e-4813-ba89-928c441dfec6&route_id=7&submenu_num=3&lang=en#

9. GREENRIDE SHARE

綠馳分享

Greenライドシェア

Let's get to our favourite weekend running events a little cheaper, a little greener and a little friendlier! Choose a rideshare group nearest you and connect with other runners who are looking to carpool or share a taxi: thegreenrace.hk/rideshare, [facebook.com/greenridesharehk](https://www.facebook.com/greenridesharehk)

參與我們最愛的更節省更綠更親善跑步盛事

thegreenrace.hk/rideshare, [facebook.com/greenridesharehk](https://www.facebook.com/greenridesharehk)

他のランナーと車をシェアして、レース会場までより安く、よりエコにいきましょう。ランナー同士の輪を広げる良い機会にもなります。

thegreenrace.hk/rideshare, [facebook.com/greenridesharehk](https://www.facebook.com/greenridesharehk)

10. RUNNER ENTITLEMENTS*

參加者將獲得*

- 17k/27k/50k Japan Race Tee
- [Lucho Dillitos](#) 100% Natural Guava Energy Cube (wrapped in a plantain leaf!)
- [Tailwind](#) at all checkpoints
- Japanese-style check points supported by Japanese/HK sponsors

- High quality catered food and cold beverages at the finish line.
- Discounts and Special Offers from our [Green Partners](#).

*Runner Entitlements subject to be change without notice.

- 17公里/27公里/50公里 日本比賽T恤
- [Lucho Dillitos](#) 百分百天然番石榴製成之能量方塊（由天然樹葉包裹）
- 在每個檢查站提供[Tailwind](#)
- 每個日式的檢查站會有日本人或香港人支持
- 在終點提供冰涼飲品以及美味食品
- [綠跑伙伴](#)折扣及優惠

*如有任何更改參賽者的權利，恕不任何通知

- 17km/27km/50km Japan-HK FTGR by Uglow レース Tシャツ。
- Lucho Dillitos 100% Natural グアバ エナジーバー。
- 全てのチェックポイントでTailwind（スポーツドリンク）を補給可能。
- 各チェックポイントは"Cool Japan"がコンセプトとなっています。
- ゴール後は上質な食べ物/飲み物で疲れを癒すことが可能。
- グリーンパートナーより割引・優待特典あり。

*これらの内容は通知無く変更となる可能性があります。

11. FEES + COMPETITOR CATEGORIES

比賽報名 / 比賽組別

エントリー費 / カテゴリー

Early Bird 早鳥		
Register and pay by August 31st 在8月31日前，報名及付款		
	Solo 個人	Triple三人組
50 KM 50 公里	500	1500
27 KM 27公里	400	1200
Normal Bird 正常報名		
Register and pay by September 30th 在9月30日前，報名及付款		
	Solo 個人	Triple三人組
50 KM 50 公里	700	1900
27 KM 27公里	600	1600
17 KM	500	1500

17公里		
Later Bird 遲鳥		
Register and pay by October 31st 在10月31日前, 報名及付款		
	Solo 個人	Triple 三人組
50 KM 50 公里	800	2400
27 KM 27公里	700	2100
17 KM 17公里	600	1800

Register for this event [here](#).
報名此比賽請[點擊此](#)

12. AGE CATEGORIES*

年齡組別*

年齡別カテゴリー*

- Greens: 18 – 35 years old
綠色組別：十八至三十五歲
Greens: 18 – 35 歲
- Primes: 36 – 49 years old
壯年組別：三十六至四十九歲
Primes: 36 – 49 歲
- Vintages: 50+ years old
經典組別：五十歲或以上
Vintages: 50 歲以上

*Runners are automatically entered in respective age category on race day.

*Some age categories have restricted entry. Review our race rules and regs [here](#).

*比賽當天各跑手會自動被介定在相對應的組別

*某些年齡組別或會受到條件規限。參考[比賽詳情及約法](#)

*各ランナーは自動的に年齢別のカテゴリーに振り分けられます。

*いくつかのカテゴリーには登録制限があります。詳細はレースルールをご覧ください。

13. CUT-OFF TIMES

截止時間

制限時間

Competitors from all categories must cross the finish line by the following set times:

50KM: CP1, CP2, CP3, CP4

50KM Solo & Triple

AVG PACE 21 min/km

所有參賽者必須在限定最長時間內通過以下檢查站

50公里：檢查站1、2、3、4、5

50公里 個人和三人組

平均速度 21分鐘/公里

全てのランナーは以下の制限時間内にゴールする必要があります。

50KM: CP1, CP2, CP3, CP4, CP5

50KM ソロ & トリプル

AVG PACE 21 min/km

Check Point 檢查站 (チェックポイント)	Cut-off Time 截止時間 (制限時間)
1	08:15
2	12:30
3	14:30
4	18:00
5	20:00
Finish 終點 (ゴール)	23:45

27KM: CP1, CP2

AVG PACE 30 min/km

27公里 個人和三人組

平均速度 30分鐘/公里

Check Point 檢查站 (チェックポイント)	Cut-off Time 截止時間 (制限時間)
1	07:30
2	11:30
3	16:30
Finish 終點 (ゴール)	19:45

17KM

AVG PACE 30 min/km

17公里 個人和三人組

平均速度 30分鐘/公里

Check Point 檢查站 (チェックポイント)	Cut-off Time 截止時間 (制限時間)
1	11:30
Finish 終點 (ゴール)	17:00

*Starting and Cut-off times subject to change for each category.

*All runners will be notified of any changes by email no later than within 48 hours of event date.

*起點及終點或視乎情況而作出調動

*任何賽事上的改動大會將會在比賽日前不少於48小時內以電子郵件方式通知所有跑手

*スタートタイムとカットオフタイムは状況によって変更となる可能性があります。

*変更の場合、少なくともレース開始48時間前までに全てのランナーへ連絡がいきます。

14. COURSE MAPS

地圖

コースマップ

• Download all GreenRace route maps in gpx, pdf, jpg format:

- FTGR: [17K](#) | [27K](#) | [50K](#) | [GPX](#) | [JPG](#)
- All Routes: <https://tgr.run/maps/>

15. COURSE MARKINGS & FLAGGING

賽道標記

コースマーキング&誘導テープ

- 50KM = Pink GreenRace Flagging
- 27KM = Orange GreenRace Flagging
- 17KM = Green GreenRace Flagging
- Orange directional signs will be used at major junctions.
- Course marshals will also be located at junctions and course divergences.

- 50公里 = 粉紅色絲旗
- 27公里 = 橙色絲旗
- 17公里 = 綠色絲旗
- 在主要分叉交道用橙色指示牌指示
- 路徑指導員也會在分叉交道指引

- 50km=コース上の目印はピンクのリボンです。
- 27km=コース上の目印はオレンジ色のリボンです。
- 17km=コース上の目印はグリーン色のリボンです。
- 主要な分岐点にはオレンジ色のサインボードを設置します。
- その他の分岐、分かれ道について誘導員を配置します。

16. GPX FILES

地圖

GPXデータ

- All GPX files can be found [here](#).
- 所有路線GPX檔案可[在此](#)尋找

17. VERTICAL ELEVATION PROFILES

水平爬升下降圖
高低差データ

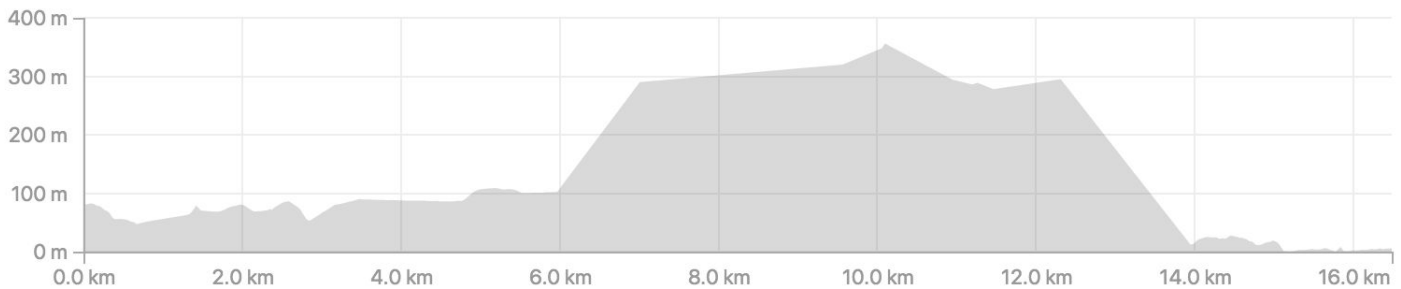
50K [3,177m D+]: <https://www.strava.com/routes/14659299>



27K [1,985m D+]: <https://www.strava.com/routes/14659428>



17K [871m D+]: <https://www.strava.com/routes/15353394>



18. COURSE DIFFICULTY RATINGS

組別 難度評分
コースの難易度比率

- 50KM - 10%(4) 60%(3) 30%(2) = 3 overall
- 27KM - 60%(5) 10%(4) 30%(3) = 3 overall

- 1 - Piece of Cake (road/flat, short distance course or sections)
- 2 - Little More Than a Piece of Cake (Road/trail/steps/some hills). Nothing too serious, all runnable.
- 3 - Tough Stuff. Still having fun though! Some road, mostly trail with smooth and technical sections - may find yourself speed walking or hiking some sections.
- 4 - This Could Hurt! Glad you're a well-honed Trail Running Machine! (Significant ups and downs mostly trail, some very technical sections, recce recommended).
- 5 - Agony of DEFEAT. Only way through is up down and then back up again! Technical rocky, rooty, lots of vertical trail and steps, pre race recce highly recommended.

- 50KM - 10%(4) 60%(3) 30%(2) = 3 三分總分

• 27KM - 60%(5) 10%(4) 30%(3) = 3 三分總分

- 1- 簡單初階（路面平路為主，短程，五至八公里內）
- 2- 初階實習版（混合路面／山徑／梯級／少部份斜路），沒有難度，均可跑足全程
- 3- 有點艱辛！仍充滿樂趣！有些馬路，主要是較光滑的山徑和石路—有部分路段你可能會急步走或行山。
- 4 - 有可能受傷！希望你是一部厲害的跑山機器！（大部分山徑都有很明顯的上落，有些陡峭的石路，強烈建議賽前試跑和訓練。
- 5 - 極度痛苦！整個路線要不斷的上斜和落斜！陡峭的石路、滿佈植物根部、很多垂直的山徑和梯級，強烈建議賽前試跑和訓練。

• 50KM - 10%(4) 60%(3) 30%(2) = 3 全行程

• 27KM - 60%(5) 10%(4) 30%(3) = 3 全行程

1. 楽勝（舗装路/平坦路、短距離のコースもしくはセクション）。
2. 若干きつい（舗装路/トレイル/階段/多少の登り）。
3. きつい（まだ楽しめるレベル、含む舗装路、殆どがトレイルでなだらかだがテクニカルな部分もあり、人によっては歩くことになる）。
4. もはや楽しさは消える（急な登り下り、テクニカルセクションがあるので慎重を要する、可能であれば事前の試走がおすすめ）。
5. 苦行レベル（登山で経験ような岩場、木の根、垂直に近い登り下りなどが続く、可能であれば事前の試走がおすすめ）。

19. CP FOOD and BEV

食物和飲品站 / 檢查點

チェックポイントの食べ物 / 飲み物

Healthy 'green' energy snacks, water and Tailwind will be made available at all checkpoints (approximately every 10km of the race).

所有檢查點將會提供健康的“綠色”能源的零食，水和能量飲品Tailwind（設在比賽的大約每一個10公里）

およそ10kmおきに設置されているチェックポイントでは、ヘルシーなグリーンスナックとスポーツドリンクが提供されます。

20. TOILET FACILITIES

設施 / 洗手間

トイレ

Public washrooms are located at the START / FINISH.

Public washrooms located on course can be found at the following locations:

[Lantau Island Mui Wo Ferry Pier Public Toilet](#)

[Lantau Public Toilet](#)

公眾洗手間設置在起點及終點

公眾洗手間在比賽道途中會設置在

[梅窩碼頭公廁](#)

[大嶼山郊野公園](#)

スタート/ゴール地点に公衆トイレあり。

コース上の公衆トイレは以下のポイントとなります。

[ランタオ島Mui Woフェリー棧橋公共トイレ](#)

[ランタオ公衆トイレ](#)

21. COURSE RECCE

試跑 コース試走

Get out and recce the course with us before race day!
All GreenRace Recce's / [here](#).

來參與我們為你而準備的野外跑路線練習吧！
全部爭綠奪秒的練習行程可在[此](#)尋找

事前にコースの試走日を設けています、詳細は以下のページより。
[試走イベントはこちら](#)。

22. TRAINING

練習 トレーニング

Is this your first trail running event? How about your longest distance challenge to date?
Visit our training resource: [tgr.run/training/](#)

這是你的首個越野跑嗎？至今最長距離的跑步是多少？
[tgr.run/training/](#)

今回は初めてのトレイルランニング参加ですか？ もしくはこれまでで最長距離への挑戦ですか？ そんな方のためにトレーニング情報を発信しています。: [tgr.run/training/](#)

23. PRIZE POT

獎項 賞品

All prizes available for this event are listed here: [thegreenrace.hk/results/](#)
Top 3 winners for each category and prizes won will be announced here: [thegreenrace.hk/results/](#)

此比賽之所有獎項在這裡列出: [thegreenrace.hk/results/](#)
前3名的每個組別將在這裡公佈: [thegreenrace.hk/results/](#)

全ての賞品については以下サイト上でご覧いただけます。: [thegreenrace.hk/results/](#)
各カテゴリー上位3名の名前と賞品についてこのサイト上で発表します。: [thegreenrace.hk/results/](#)

24. TOP CROWNS OF GREENRACE!

グリーンレースのトップクラウン

Visit our GreenRace Crowns page [here](#).

Top solo male and female in top distance category win:

US\$500 cash*

or

Donate a portion to [HelpHK](#) and support our Running Community!

Grand Prize applies to top distance categories only:

- HK Braemar 15K Solo Male and Female (January)
- HK Tigershead 16K Solo Male & Female (February)
- HK Ultra 78K Solo Male and Female (April)
- HK Pottinger 15K Solo Male and Female (May)
- HK Immortals 30K Solo Male and Female (September)
- CA Sentinel 50k Solo Male and Female (October)
- HK FTGR Lantau 50K Solo Male and Female (November)
- SG Forest 60k Sole Male and Female (December)
- HK Plover 30K Solo Male and Female (Year Round)

*Prize pot increased from HK\$2500 to US\$500 on 1 Sept 2017

*Plover Community Challenge Crown is eligible for US \$500 registered charity donation only.

グリーンレースクラウンについては[こちら](#)をご覧ください。

最長距離の男女ソロ位の選手へは賞金US\$500が送られます。

もしくは

一部をランニングコミュニティをサポートする活動に寄付をお願いします。: [HelpHK](#)

グランドプライズは最長距離のカテゴリーのみが対象です。

- HK Braemar 15K Solo Male and Female (January)
- HK Tigershead 16K Solo Male & Female (February)
- HK Ultra 78K Solo Male and Female (April)
- HK Pottinger 15K Solo Male and Female (May)
- HK Immortals 30K Solo Male and Female (September)
- CA Sentinel 50k Solo Male and Female (October)
- HK FTGR Lantau 50K Solo Male and Female (November)
- SG Forest 60k Sole Male and Female (December)
- HK Plover 30K Solo Male and Female (Year Round)

*賞金額は2017年9月1日～2500香港ドル～500USドルに増額されました。

*Plover コミュニティー チャレンジクラウンは500USドルの寄付登録のみが資格を得ます。

25. FULL RACE RESULTS

所有賽事成績

全レース結果

Find full GreenRace results [here](#).

所有争線奪秒賽事結果可以在此觀看[這裡](#).

結果については[こちら](#)をご覧ください。

26. REGISTRATION OPTIONS and EXTRAS

報名或其他選擇

選択肢の登録とその他

Sustainable Natural Finisher's Awards by GreenRace!

- YES I would like a sustainable wood finisher's medal!
- NO I prefer to donate HK\$25 to HelpUsHelpHK please!

天然木材的完成牌!

- 是!我想得到天然木材的完成牌!
- 不!我選擇捐港幣25到幫助香港!

グリーンレースによるサステイナブル ナチュラル フィニッシャーアワード。

- はい、木製ゴールメダルを希望します！
- いいえ、ゴールメダルは不要なので25香港ドルを寄付に回してください！

Timing Bands and Race Bags*

NO DISPOSABLE TIMING DEVICES OR RACE BAGS!

- I understand GreenRace events utilise reusable silicon timing bands.
- There is a HKD50 deposit required for each timing band, charged to this registration at checkout.
- We will return your deposit in full at the finish line (Just show us your bib, no questions asked!).
- Don't want your jute race bag? Leave it with us at racepack collection and we'll return the deposit.

計時手環和比賽包*

沒有一次性的計時器或比賽包!

- 我明白爭綠奪秒會採用可再用的矽膠計時手環。
- 在報名時,會收取每條港幣50元作計時手環的按金。

タイミングバンド&レースバッグ*

使い捨てタイミングバンドやレースバッグを無くそう！

- 私はグリーンレースの再利用可能なシリコンタイミングバンドの使用を受け入れます。
- 個々のタイミングバンドには50香港ドルのデポジットが必要です。
- デポジットはゴール時にタイミングバンドと交換で返金致します（あなたのゼッケン番号をお伝えください）。
- ジュート製のバックは不要ですか？もしそうであれば、レースパックコレクションでお戻しください。その分のデポジットをお返しします。

27. GREEN RUNNER TREATS

綠色合作夥伴優惠
グリーンランナー特典

Gain exclusive access to unique offers from our community of Green Partners: thegreenrace.hk/benefits/

獲得我們的綠色夥伴的社區獨有的優惠: thegreenrace.hk/benefits/

我々のグリーンパートナーからの特別オファーをお楽しみください。: thegreenrace.hk/benefits/

28. RACEPACK COLLECTION

領取選手包
レースパックの受け取り（受付）

[TBC](#)

稍後公布

29. THIRD PARTY RACEPACK COLLECTION

第三方代領選手包
第三者によるレースパック受け取り（受付）

Friends or family can collect racepacks on your behalf.

- Forward your proof of registration email to reg@thegreenrace.hk & cc the 3rd party who will be collecting your racepack.

- 3rd party will need to show this email to the GreenRace reps on collection.

朋友或家人可以代表你領取選手包。

-轉發您已登記的電子郵件reg@thegreenrace.hk

- 請同時轉發電子郵件到第三方的電子郵箱。
- 第三方需要出示電子郵件，作為領取GreenRace代表資格。

このメールをお見せいただければ代理の方が指定引取り場所でレースパックを引き取る事が可能です。
- 登録確認メールに代理引取りの方をメールCCに入れた上でこのメールアドレスにお送りください。

reg@thegreenrace.hk

- このメールをお見せいただければ代理の方が指定引取り場所でレースパックを引き取る事が可能です。

30. BAGDROP / LOST and FOUND ITEMS

行李寄存 / 失物認領

荷物預かり & 紛失物

- All GreenRace Events have bag drop services available. We will not be held responsible for lost or damaged personal items at the event.
- Race Director reserves the right to check any bags in possession of the GreenRace.
- Lost and Found items will be made available for collection at the Racepack Collection tent. For post event enquiries, please [contact us](#).

- 所有爭綠奪秒賽事均有行李托運服務。我們將不承擔責任的情況下丟失或損壞的個人物品。
- 賽事總監有權檢查任何屬於爭綠奪秒的行李。
- 失物招認領可於急救帳篷取回。若需要在活動結束後之查詢，請 [與我們聯繫](#)。

全てのグリーンレースイベントで荷物の預かりを実施しています。お荷物の紛失と破損についてグリーンレースは責任を負いかねます。

レースディレクターは必要な場合、全てのバックを確認する権利を有します。

紛失物についてはレースパックコレクションのテントで預かりします。レース後のお問合せは[こちら](#)ご連絡ください。

31. MANDATORY RACE EQUIPMENT

賽事指定強制性裝備

レース中の必携裝備

- Volunteers will check for mandatory items at CPs.
- Competitors inadequately prepared and/or missing mandatory items will be disqualified to maintain the overall safety of this event.
- Review all GreenRace Mandatory Items here: thegreenrace.hk/mandatory/

賽事義工將會在檢查站檢查強制裝備。

參賽者如準備不足和/或丟失強制裝備將被取消參賽資格，以維持賽事的安全性。

查閱所有爭綠奪秒賽事的強制裝備項目: thegreenrace.hk/mandatory/

- 我々のスタッフは各チェックポイントでランナーが必携裝備品を持っていることを確認します。
- 万が一それらのアイテムを携帯していない場合には、安全のためレースの参加資格を剥奪される可能性があります。
- 必携裝備品についてはこちらのページをご参照ください: thegreenrace.hk/mandatory/

32. RULES and REGS

規則和競賽條款

ルール

Runners must abide by GreenRace Rules and Regs during all our events. thegreenrace.hk/rules/

參賽者必須遵守所有的活動期間爭綠奪秒的規則和條款。查詢 thegreenrace.hk/rules/

全てのレースにおいて、ランナーはグリーンレースが定めるルールを遵守しなければならない。
thegreenrace.hk/rules/

33. PHOTOS

相片
写真

Find photo albums for all our GreenRace events on [Facebook](#).

尋找我們所有的爭綠奪秒活動相冊 [Facebook](#)。

イベント中の写真はグリーンレースのFacebookページにアップされます。 [Facebook](#).

34. VIDEOS

影片
ビデオ

Can't make one of our pre-race recce / training sessions?

Review our course videos here: tgr.run/vids/

不能參與我們的賽前試路或任何練習？

在這裡查看我們的課程影片：tgr.run/vids/

もし試走やトレーニングへの参加ができないなら[こちら](#)にてコースのビデオをご覧ください。

35. MORE HK EVENTS

其他活動
香港で開催予定のその他イベント

Find this and all future GreenRace Events on [Facebook](#).

找尋所有以及將會陸續推出的爭綠奪秒活動 [Facebook](#)。

[Facebookページ](#)のフォローをお願いします。

36. GLOBAL CALENDAR

全球性活動行事曆
グローバルカレンダー

We are expanding our trail network!

Find all GreenRace events on our global events [calendar](#).

我們不斷地擴大我們的越野路徑！

找尋我們全球活動可在爭綠奪秒活動 [行事曆](#)。

我々は海外でのネットワークを拡大中です！

香港以外のイベントは[グローバルカレンダー](#)で見つけてください。

37. HOW GREEN ARE WE ?

**我們有多環保？
自然環境への配慮とは？**

Just how Green is the GreenRace?

We're working towards creating [Zero Waste Events!](#)

Check out our green initiatives here: thegreenrace.hk/green/

究竟爭綠奪秒有多環保？

我們正在努力創造 [零廢物活動](#)！

查看我們綠色行動，點擊這裡：thegreenrace.hk/green/

グリーンレースとは？

私たちはゴミゼロの大会運営を目指しています！：[Zero Waste Events](#)

活動内容はこちらでご覧ください：thegreenrace.hk/green/

38. HELP US HELP HK!

幫助我們幫助香港！

Opt out of racepack items and Help Us Help HK!

See how much we've raised here: : thegreenrace.hk/helphk

選擇不使用跑手包物件，幫助我們幫助香港！

查看到我們募集了多少：thegreenrace.hk/helphk

レースパック アイテムを寄付して、私達、香港をお助けください！

これまでの貢献内容を[こちら](#)でご覧ください。

39. INTERNATIONAL RUNNERS

海外跑手

インターナショナルランナー

We have sponsored accommodations at Hotel Icon for elite international runners! [Contact Us.](#)

我們將贊助精英運動員們在唯港薈的住宿！[聯繫我們](#)。

エリートインターナショナルランナーは我々のスポンサーであるHotel Iconでの宿泊手配が可能です！ [Contact Us.](#)

40. VOLUNTEER!

義工招募

ボランティア

Enjoy a great day out with friends and also enjoy our exceptional [volunteer](#) benefits pack!

Register here: thegreenrace.hk/volunteer/

在這個偉大的日子享受與朋友一起擔任義工的樂趣，也同時享受我們的特設的 [義工](#) 福利！

thegreenrace.hk/volunteer/

大会運営ボランティアを募集しています。お手伝い頂いた方には次回以降のレースへの無料参加等の特典があります。 [volunteer](#)

応募はこちら: thegreenrace.hk/volunteer/

41. WAIVER

免責聲明

権利放棄

By joining our events, participants/volunteers must confirm acceptance of our [waiver](#) during registration: thegreenrace.hk/waiver/

參加我們的活動，參加者必須確認接受我們在註冊過程中的 [免責聲明thegreenrace.hk/waiver/](#)

我々のイベントに参加する上で参加者並びにボランティアは、[権利放棄事項](#)を受け入れなければならない。:

thegreenrace.hk/waiver/

42. EMERGENCY CONTACTS

緊急聯絡

緊急連絡先

Critical Emergency: 999

Ambulance: +852 2735 3355

Race Day Assistance

Chinese*: +852 9173 4477

English*: +852 9163 3306

* Available on race day only

Email: e@tgr.run

<https://thegreenrace.hk/contact/>

緊急: 999

救急車: +852 2735 3355

レース当日のアシスタント

中国語*: +852 9173 4477

英語*: +852 9163 3306

* レース日のみ返答可能

Email: e@tgr.run

<https://thegreenrace.hk/contact/>

43. CONTACT US

聯絡我們

問い合わせ

Have some positive or constructive feedback for us? Simply have a [question](#)? We'd love to hear from you!

Email: team@tgr.run