

SPRINT A-TOUGHMAN

卓毅游泳會
A-Tough Swimming Club

SWIM
BIKE
RUN



HONG KONG
2022.5.8
GOLD COAST

COURSE OVERVIEW

SPRINT A-TOUGHMAN

T1, T2 Gold Coast

FINISH Gold Coast

SWIM 1 lap

RUN 4 laps

BIKE 2laps

START TIME : 0630

Swim 800m
Bike 20k
Run 5k



Anti-clockwise

SPRINT A-TOUGHMAN

卓毅游泳會
A-Tough Swimming Club

黃金泳灘
Golden Beach



1 LAP



公共廁所
Public Restroom

香港黃金海岸酒店
4.2 (5084)
4星級飯店

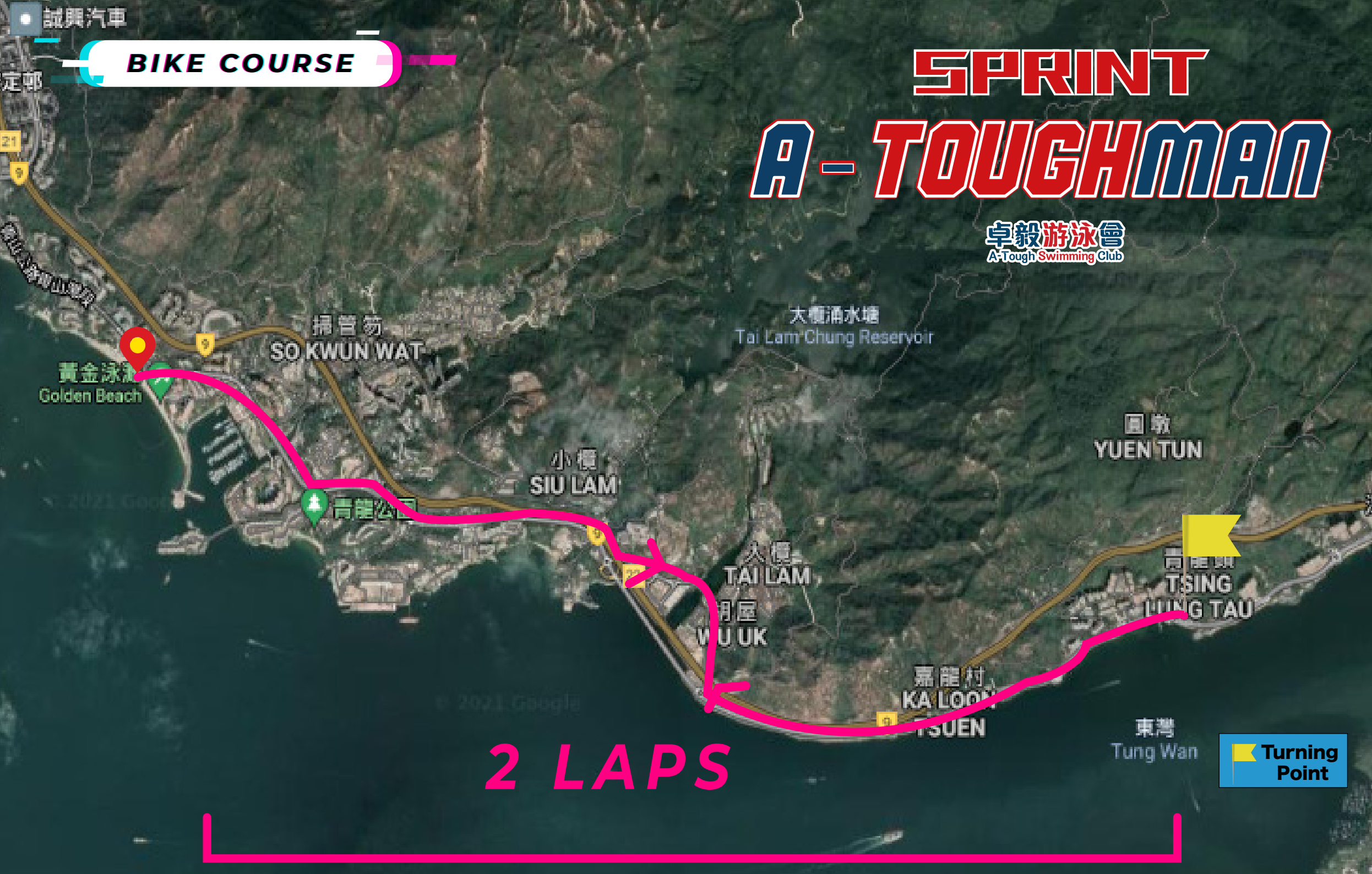
Golden Beach
Fitness Trail

SWIM COURSE

BIKE COURSE

SPRINT A-TOUGHMAN

卓毅游泳會
A-Tough Swimming Club



黃金泳灘
Golden Beach

掃管笏
SO KWUN WAT

小欖
SIU LAM

大欖涌水塘
Tai Lam Chung Reservoir

圓墩
YUEN TUN

大欖
TAILAM

青洲
TSING TUNG TAU

胡屋
WU UK

嘉龍村
KA LOON TSUEN

東灣
Tung Wan

2 LAPS

Turning Point

RUN COURSE



4 LAPS

SPRINT
A-TOUGHMAN

卓毅游泳會
A-Tough Swimming Club



TRANSITION AREA

SPRINT A-TOUGHMAN

卓毅游泳會
A-Tough Swimming Club

上水後
上車位

T1 SWIM > BIKE

落車位
換鞋位

T2 BIKE > RUN



SPRINT A-TOUGHMAN

卓毅游泳會
A-Tough Swimming Club

安全第一

終點見!

威 Daddy 山哥 Yellow 公 Sam Suzanne Ken Jeff C don Terence
東尼 Hazel Jean TszYu Jennifer Wan Tsui 左 Kwok 聯
華哥 Chris Patric 樹 Danie 子洋 Fanny Agnes Karena 肥華 Robin
Roy Regina Raneer Joy 湯川 Dick JC