



1. 起步 - 屯門轉車站(九龍方向)



2. 右轉上青山公路(大欖段)



3. 左轉上大欖涌水塘



4. 右轉經大欖涌水塘主壩



5. CP1 - 大欖涌水塘 (2.7km)



6. 向上前往吉慶橋



7. 右轉往錦上路西鐵站



8. 依從左路往錦上路西鐵站



9. 向前往錦上路西鐵站



10. 左轉往錦上路西鐵站



11. 向前往錦上路西鐵站



12. 向前往錦上路西鐵站



13. 左轉往錦上路西鐵站



14. 右轉向下往錦上路西鐵站



15. 右轉入行人隧道往錦上路西鐵站



16. 右轉入錦上路



17. 右轉入清潭路



18. 依從左路往上清潭水塘



19. 左轉掉頭往上清潭水塘



20. 右轉向上梯級往甲龍古道



21. CP2 - 扶輪公園 (24.6 km)



22. 向前經扶輪公園自然教育徑往川龍



23. CP3 - 川龍(26km)



24. 左轉依城門引水道往城門水塘



25. CP4 - 城門水塘茶水亭(33.3km)



26. 依城門林道(水塘段)向前往針山



27. 依城門林道(水塘段)靠右路往針山



28. 依城門林道(水塘段)直前往針山



29. 經麥理浩徑第七段牌坊上梯級往針山



30. CP5 - 針山(40.3km)



31. 右轉經沙田市鎮牌坊往大圍



32. 右轉經梯級往大圍



33. CP6 - 信義宗神學院(43.6km)



34. 右轉入百樂徑



35. 右轉入美田路



36. 終點 - 大圍港鐵站