



1. 起點 - 西貢福民花園 (福民路與普通道交界)



2. 沿大網仔路橫過西沙路前往北潭涌



3. CP1 - 北潭涌小食亭 (8.0 km)



4. 沿大網仔路左轉入北潭路往北潭凹



5. 經過北潭凹



6. 沿北潭路左轉入海下路往白沙澳青年旅舍



7. 沿海下路左轉入白沙澳青年旅舍



8. 經過白沙澳青年旅舍



9. 依左路往深涌



10. 轉左路往深涌



11. CP2 - 深涌草地 (20.0 km)



12. 左轉經榕樹澳往水浪窩



13. 左轉往水浪窩



14. CP3 - 企嶺下汽水機 (27.0 km)



15. 左轉入西沙路往沙田



16. 沿西沙路直前往沙田



17. 沿西沙路橫過年華路直前往沙田



18. 沿西沙路橫過落禾沙里直前往沙田



19. CP4- 烏溪沙迎海薈 MarketPlace (33.0 km)



20. 沿西沙路經行人隧道橫過烏溪沙路往沙田



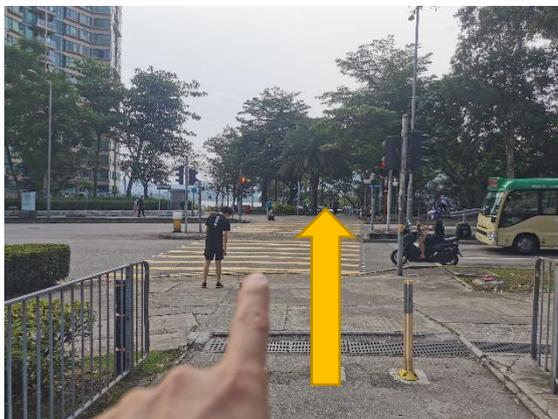
21. 沿西沙路直前往沙田



22. 沿西沙路經交通燈橫過錦英路往沙田



23. 沿西沙路右轉入鞍超街往沙田



24. 沿鞍超街經交通燈橫過鞍駿街往沙田



25. 沿馬鞍山海濱長廊往沙田



26. 沿馬鞍山海濱長廊右轉入恆泰路往沙田



27. 沿恆泰路右轉入城門河畔健身徑往沙田



28. 沿城門河畔健身徑左轉上梯級達火炭路/翠榕橋橫過城門河



29. 沿火炭路/翠榕橋橫過城門河



30. 沿火炭路/翠榕橋橫左轉入城門河畔健身徑



31. 沿火炭路/翠榕橋左轉入城門河畔健身徑往大學東鐵站



32. 沿城門河畔健身徑左轉往大學東鐵站



33. 經過沙田馬料水員工宿舍



34. 沿水廠街左轉上行人天橋往大學東鐵站



35. 直前往大學東鐵站



36. 終點 - 大學東鐵站