



## 建議時間表

| 由起點到各檢查站預計所需時間 |             |             |             |             |             |             |             |
|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 一號檢查站          | 2小時<br>20分  | 3小時         | 3小時<br>15分  | 3小時<br>30分  | 4小時         | 4小時         | 6小時         |
| 二號檢查站          | 3小時<br>35分  | 4小時<br>35分  | 5小時         | 5小時<br>45分  | 6小時<br>30分  | 7小時         | 9小時<br>15分  |
| 三號檢查站          | 5小時<br>15分  | 6小時<br>55分  | 7小時<br>45分  | 9小時         | 10小時        | 11小時        | 14小時        |
| 四號檢查站          | 7小時<br>20分  | 9小時<br>30分  | 11小時<br>15分 | 13小時<br>30分 | 15小時        | 17小時        | 21小時<br>30分 |
| 五號檢查站          | 8小時<br>50分  | 11小時<br>10分 | 13小時<br>45分 | 16小時        | 18小時        | 20小時<br>30分 | 25小時<br>30分 |
| 六號檢查站          | 9小時<br>45分  | 12小時<br>15分 | 15小時        | 17小時<br>30分 | 19小時<br>30分 | 22小時        | 28小時<br>10分 |
| 七號檢查站          | 11小時<br>35分 | 14小時<br>30分 | 17小時<br>30分 | 21小時<br>30分 | 24小時<br>30分 | 27小時<br>30分 | 34小時<br>10分 |
| 八號檢查站          | 12小時<br>55分 | 16小時<br>35分 | 20小時<br>15分 | 24小時<br>30分 | 28小時        | 32小時        | 38小時<br>10分 |
| 九號檢查站          | 14小時        | 18小時<br>15分 | 22小時<br>30分 | 27小時        | 31小時<br>30分 | 36小時        | 41小時<br>30分 |
| 完成全程預計所需時間     |             |             |             |             |             |             |             |
| 終點             | 15小時        | 20小時        | 25小時        | 30小時        | 35小時        | 40小時        | 45小時        |

此時間表僅供參考，各參加隊伍應按照隊員的體能以及預計在每個檢查站逗留的時間，設定自己的時間表。