

YTF 關門時間和食物列表

Ver 5.3

	地點	距離	關閉時間	飲品	食品
起點	大棠	0.00 km		水, 運動飲品	n/a
SCP 1	四排石山	7.50 km		n/a	n/a
CP 1	蓬吉鄉	12.50 km	13:30 (Jan 06)	水, 運動飲品, 熱咖啡, 熱茶	即食麵, 麵包, 朱古力, 香蕉
SCP 2	打石湖	19.50 km		水	n/a
CP 2	嘉道理農場	27.50 km	18:20 (Jan 06)	水, 運動飲品, 熱朱古力, 熱茶	瑞士卷, 小蛋糕, 朱古力, 香蕉, 橙
SCP 3	四方山	33.80 km		n/a	n/a
CP 3	碗窰	39.50 km	22:40 (Jan 06)	水, 運動飲品, 熱咖啡, 熱茶	炒飯, 炒麵, 麵包, 朱古力, 香蕉, 橙
SCP 4	草山	43.30 km		n/a	n/a
終點	火炭	49.50 km	02:00 (Jan 07)	n/a	n/a