

暫定比賽時間表 – 2019 年 10 月 12 日 (星期六)

次序	組別	開賽時間	賽程	游泳	單車	跑步
1	女子精英公開組及精英青年組	06:40	半奧運	750m	20km	5km
2	男子精英公開組及精英青年組	08:00	半奧運	750m	20km	5km
次序	組別	開賽時間	賽程	游泳	單車	跑步
3	女子青年組 女子 20-29 組 女子 30-39 組 女子 40-49 組 女子 50-59 組 女子 60 歲以上組 體驗接力組	09:10	體驗	375m	15km	2.5km
4	男子 40-49 組 男子 50-59 組 男子 60 歲以上組	09:25	體驗	375m	15km	2.5km
5	男子青年組 男子 20-29 組 男子 30-39 組	09:35	體驗	375m	15km	2.5km
次序	組別	開賽時間	賽程	游泳	單車	跑步
6	女子少年公開組 女子 2004 女子 2005 女子 2006 女子 2007 繽紛接力組 大專院校接力組	09:50	繽紛	375m	10km	2.5km
7	男子少年公開組 男子 2004 男子 2005	10:05	繽紛	375m	10km	2.5km

暫定比賽時間表 – 2019 年 10 月 12 日 (星期六)

次序	組別	開賽時間	賽程	游泳	單車	跑步
8	男子 2006 男子 2007	10:20	繽紛	375m	10km	2.5km
9	女子 2008 女子 2009 女子 2010 女子 2011 小鐵人接力組	10:35	小鐵人	250m	5km	2.5km
10	男子 2008 男子 2009 男子 2010 男子 2011	10:45	小鐵人	250m	5km	2.5km
次序	組別	開賽時間	賽程	游泳	單車	跑步
11	傷健接力組	10:55	繽紛	375m	10km	2.5km
次序	組別	開賽時間	賽程	公開水域游泳		
12	所有先進及公開組	11:15	競賽	2000m (4 圈)		
13	所有先進, 公開及青年組	11:45	悠遊	500m (1 圈)		

暫定比賽時間表 – 2019 年 10 月 13 日 (星期日)

亞洲水陸兩項鐵人錦標賽						
次序	組別	開賽時間	賽程	跑步	單車	跑步
1	男子精英公開組, 精英 U23 組及精英青年組	06:30	標準	2.5km	1000m	2.5km
2	女子精英公開組, 精英 U23 組及精英青年組	06:35	標準	2.5km	1000m	2.5km
次序	組別	開賽時間	賽程	游泳	單車	跑步
3	女子青年組 女子公開組 女子 20-24 組 女子 25-29 組 女子 30-34 組 女子 35-39 組 女子 40-44 組 女子 45-49 組 女子 50-54 組 女子 55-59 組 女子 60-64 組 女子 65 歲以上組	08:00	半奧運	750m	20km	5km
4	男子公開組 男子 50-54 組 男子 55-59 組 男子 60-64 組 男子 65 以上組 r	08:30	半奧運	750m	20km	5km
5	男子 40-44 組 男子 45-49 組	09:00	半奧運	750m	20km	5km
6	男子 30-34 組 男子 35-39 組	09:30	半奧運	750m	20km	5km

暫定比賽時間表 – 2019 年 10 月 13 日 (星期日)

次序	組別	開賽時間	賽程	跑步	單車	跑步
7	男子青年組 男子 20-24 組 男子 25-29 組 半奧運接力組 工商接力組 紀律部隊接力組	10:00	半奧運	750m	20km	5km