



Shangri La Challenge 2012

ཤང་རྒྱུ་ལ་

香格里拉挑戰賽 2012

Race Information

1. Overview

1.1 Location

Shangri-La is a fictional place described in the 1933 novel *Lost Horizon* by British author James Hilton. In the book, "Shangri-La" is a mystical, harmonious valley, gently guided from a lamasery, enclosed in the western end of the Kunlun Mountains.

Shangri-La County (in Chinese: 香格里拉縣 and formerly called **Zhongdian County** 中甸縣) is a primarily Tibetan county in northwestern Yunnan Province in southwest China and the capital of Diqing Tibetan Autonomous Prefecture. The race will be held near the Shangri La Town (Zhongdian) and the race route will pass some high altitude ranches, lakes, forests and Tibetan villages.

1.2 The Race

The Shangri La Challenge is a 3-day foot race, free style (walking or running), and with food self-sufficiency over a distance of about 70 Km (44 miles). Each participant must carry his/her own backpack containing food, sleeping gear and other material.

2. Category

- Youth (Under 21)
- Open (21 or Above)
- Senior (Over 35)
- Master (Over 45)

(calculation of age based on 24 May 2012)

There are Men's and Women's sub-categories in each main categories.

3. Itinerary

- 22 May: Arrive Zhongdian and registration at hotel
- 23 May: Acclimatization Day, City tour & Visit Tibetan Temple
Administrative and technical formalities
- 24 May: Race Stage 1, with food self-sufficiency
- 25 May: Race Stage 2, with food self-sufficiency
- 26 May: Race Stage 3, with food self-sufficiency
Transfer to hotel & Prize giving ceremony
- 27 May: Transfer to airport & return flight

4. Accommodation

→ Hotel on 22nd and 23rd May

Location: Shangri La Kulun Resort 香格里拉昆仑堂精品客栈

Fee: included in the registration fee.

→ Camping on 24th May & 25th May during the Race

Location: Tents at campsites in local village or ranch.

Tents will be provided by Xtraventure.

→ Hotel on 26th May

Location: Shangri La Kulun Resort 香格里拉昆仑堂精品客栈

Fee: included in the registration fee.

5. Race Route

24 May: Zhongdian 中甸 → Geza 格咱 (52km, by Van)

Geza 格咱 (Race Start) → Jidi Ranch 吉迪牧场 (8km)

Jidi Ranch 吉迪牧场 → Shudu Lake 属都湖 (6km)

Shudu Lake 属都湖 → Camp 1 (4km)

25 May: Camp 1 → 4,010m pass (6km)

Pass → Xiadiao Ranch 下掉牧场 (4km)

Xiadiao Ranch 下掉牧场 → Camp 2 at Neilu Upper Village 尼汝上村(10km)

26 May: Camp 2 → Ailuo Village 艾洛村 (14km)

Ailuo Village 艾洛村 → Finish at Luoji Village 洛吉村 (18km)

Finish → Zhongdian 中甸 (86km, by Van)

6. Race Equipment

Please refer to the Race Equipment List on Appendix A.

7. Registration Fee

**Registration Fee: HK\$4,500; or
RMB3,800; or
US\$580 per person**

Registration Deposit is HK\$1,000 or RMB900 or US\$115 and should be paid with registration form. The balance is due 15 days before the race.

Registration fee includes:

- Breakfast on 24th May morning.
- Hotel accommodation in Zhongdian on 22nd, 23rd and 26th May (Twin-based shared room).
- Prize presentation banquet on 26th May night.
- Water for the duration of the race and hot water at camps.
- Technical support.
- Medical assistance.

- Ground support.
- Shangri La Challenge souvenir T-shirt.

Registration fee does not include:

- Return flight tickets to Zhongdian.
- Cost of the visas (if necessary).
- Customs taxes or other taxes if any.
- Accommodation if you wish to arrive before the race or stay longer after the race and other personal costs.
- Race food.
- Personal racing equipment.

8. Payment Methods

Registration Deposit: HK\$1,000 or RMB900 or US\$115 per person.

- 1) Make checks payable to “Xtraventure Training and Events Limited” and mail together with the registration form to G.P.O. Box 7558, Central, Hong Kong.
- 2) Make bank transfer to Hang Seng Bank A/C No: 227-397692-883. Send the receipt with the registration form back to Xtraventure Training and Events Limited either by:
 - a. Mail to G.P.O. Box 7558, Central, Hong Kong;
 - b. Fax to 3483 7076; or
 - c. Email to info@xtraventure.com

9. Airlines flying to Zhongdian

➤ From Hong Kong to Kuming

Airlines	Flight No.	Departure	Arrival	Operation on
Hong Kong Airlines	HX8273	15 45	18 10	Daily
Return Flight				
Hong Kong Airlines	HX8274	18 55	21 05	Daily

➤ From Shenzhen to Kuming

Airlines	Flight No.	Departure	Arrival	Operation on
Shenzhen Airlines	ZH9985	08 40	10 50	Daily
China Eastern Airlines	MU5762	12 05	14 15	Daily
China Eastern Airlines	MU5760	13 10	15 20	Daily
Shenzhen Airlines	ZH9833	14 05	16 30	Daily
China Southern Air	CZ3451	14 15	16 30	Daily
China Eastern Airlines	MU5758	16 55	18 55	Daily
China Southern Air	CZ6923	18 30	20 50	Daily
Shenzhen Airlines	ZH9995	20 25	22 35	Daily

➤ From Kuming to Zhongdian

Airlines	Flight No.	Departure	Arrival	Operating on
China Eastern Airlines	MU5939	07 00	08 00	Daily
Lucky Air	8L9991	07 10	08 10	Daily
China Eastern Airlines	MU5937	08 00	08 55	Daily
China Eastern Airlines	MU5818	20 05	21 00	Daily
Return Flight				
Lucky Air	8L9992	08 50	09 50	Daily
China Eastern Airlines	MU5811	09 55	10 55	Daily
China Eastern Airlines	MU5940	14 00	15 00	Daily
China Eastern Airlines	MU5938	21 40	22 40	Daily

Note: Please consult your travel agent for the actual flight schedules to/from Zhongdian.

10. Air Ticket Booking

1. Mango City

Tel: 3604 0066

Website: www.mangocity.com

2. Ctrip

Tel: 3610 6666

Website: www.ctrip.com

3. China Travel Service

Tel: 2998 7333

Address: CTS House, 78-83 Connaught Road, Central, Hong Kong; or
2-3/F, Tak Po Building, 62-72 Sai Yee Street, Mongkok, Kowloon; or
G/F, China Travel Bldg, 77 Queen's Road Central, Hong Kong; or
G/F, 189 Castle Peak Road, Tsuen Wan, N.T.

11. Meeting Instruction

Hotel Name: Shangri La Kulun Resort 香格里拉昆仑堂精品客栈

Address: 24 Cangfang Street (Cangfang Jie), Old Town, Shangri La County
迪庆藏族自治州香格里拉县建塘镇古城仓房街 24 号

Tel: 0887-8881858

Meeting Time: 3:30p.m. on 22nd May 2012

12. Enquiry

Office Phone: +852 – 2676 9678

Mobile Phone: +852 – 9318 5822

Fax: +852 – 3483 7076

Email: info@xtraventure.com

Website: www.xtechallenge.com



Shangri La Challenge 2012



香格里拉挑戰賽 2012

香格里拉挑戰賽詳情

1. 香格里拉簡介

1.1 位置

香格里拉是英國小說家詹姆斯·希爾頓 1933 年的長篇小說《消失的地平線》中虛構的地名。書中描寫香格里拉位於喜馬拉雅山脈西端一個神秘祥和的山谷，當地的居民信奉藏傳佛教。

香格里拉縣，原名中甸縣，位於中華人民共和國雲南省，是迪慶藏族自治州首府。這次比賽將於香格里拉（中甸）的附近舉行。比賽路線將會經過一些位於高海拔的牧場，湖泊，森林和藏族村寨。

1.2 比賽形式

香格里拉沙漠挑戰賽是一個為期 3 天的沙漠賽跑比賽。各參賽者都需背負自己所有的裝備與糧食，在沙漠中競跑大約 70 公里（44 英里）。

2. 組別

- 青年組（21 歲以下）
- 公開組（21 歲或以上）
- 壯年組（35 歲以上）
- 先進組（45 歲或以上）

（年齡以 2012 年 5 月 24 日計算）

每個組別分設有男子和女子組。

3. 行程

- 5 月 22 日：到達中甸，辦理手續及檢查裝備
- 5 月 23 日：中甸，適應高原氣候
- 5 月 24 日：第一階段賽事
- 5 月 25 日：第二階段賽事
- 5 月 26 日：第三階段賽事
乘車回中甸，入住酒店，晚上用膳及頒獎典禮
- 5 月 27 日：往機場/回程航班

4. 賽事住宿

5月22及23日

地點：香格里拉昆侖堂精品客棧

費用：已包括在報名費中。

5月24及25日

地點：比賽間期設在山區的營地。

賽會提供帳篷。

5月26日

地點：香格里拉昆侖堂精品客棧

費用：已包括在報名費中。

5. 比賽路線

5月24日：中甸 → 格咱（52公里，乘坐小巴）

格咱（賽事起點）→ 吉迪牧場（8公里）

吉迪牧場 → 屬都湖（6公里）

屬都湖 → 1號營地（4公里）

5月25日：1號營地 → 4,010米垭口（6公里）

垭口 → 下掉牧場（4公里）

下掉牧場 → 尼汝上村 - 2號營地（10公里）

5月26日：尼汝上村 → 艾洛村（14公里）

艾洛村 → 洛吉村 - 終點（18公里）

終點 → 中甸（86公里，乘坐小巴）

6. 比賽裝備

請參閱附錄A之比賽裝備清單。

7. 報名費用

每人報名費：港幣4,500元；或人民幣3,800；或美元580

報名時請先付訂金港幣1,000元；或人民幣900元；或美元115。餘額在比賽前15天繳付。

報名費包括：

- 5月24日之早餐。

- 5月22日, 23日及26日在中甸之酒店住宿(雙人普通房間)。
- 5月26日頒獎晚宴。
- 比賽期間之飲用水及在營地的熱水。
- 比賽技術支援。
- 醫療輔助。
- 所有比賽人手及物資支援。
- 香格里拉沙漠挑戰賽紀念T恤乙件。

報名費不包括:

- 往返中甸之機票。
- 簽證費用(如有必要)。
- 海關稅或其他稅項。
- 在比賽前到達或在比賽結束後延長逗留之費用。
- 小費及其他個人使費。
- 比賽間期的食物。
- 個人比賽裝備。

8. 付款方法

報名訂金港幣1,000元; 或人民幣900元; 或美元115。

1) 使用劃線支票, 抬頭請寫「創極培訓及項目管理有限公司」, 連同報名表格寄至香港郵政總局郵箱7558號。

2) 直接轉帳到恆生銀行帳號: 227-397692-883, 然後用以下其中一種方法將收據連同報名表格發送至「創極培訓及項目管理有限公司」:

- 郵寄回香港郵政總局郵箱7558號。
- 傳真至: 3483 7076
- 電郵至: info@xtraventure.com

9. 飛往中甸的航班

- 由香港去昆明

航空公司	航班編號	出發	到達	班次
香港航空公司	HX8273	15 45	18 10	每日
回程航班				
香港航空公司	HX8274	18 55	21 05	每日

- 由深圳去昆明

航空公司	航班編號	出發	到達	班次
------	------	----	----	----

深圳航空公司	ZH9985	08 40	10 50	每日
中國東方航空公司	MU5762	12 05	14 15	每日
中國東方航空公司	MU5760	13 10	15 20	每日
深圳航空公司	ZH9833	14 05	16 30	每日
中國南方航空公司	CZ3451	14 15	16 30	每日
中國東方航空公司	MU5758	16 55	18 55	每日
中國南方航空公司	CZ6923	18 30	20 50	每日
中國東方航空公司	ZH9995	20 25	22 35	每日

• 由昆明去香格里拉

航空公司	航班編號	出發	到達	班次
中國東方航空公司	MU5939	07 00	08 00	每日
祥鵬航空公司	8L9991	07 10	08 10	每日
中國東方航空公司	MU5937	08 00	08 55	每日
中國東方航空公司	MU5818	20 05	21 00	每日
回程航班				
祥鵬航空公司	8L9992	08 50	09 50	每日
中國東方航空公司	MU5811	09 55	10 55	每日
中國東方航空公司	MU5940	14 00	15 00	每日
中國東方航空公司	MU5938	21 40	22 40	每日

備註：請向您的旅行社查詢來往中甸的實際航班時刻表。

10. 購買機票

1. 芒果網

電話：3604 0066

網址：www.mangocity.com

2. 攜程網

電話：3610 6666

網址：www.ctrip.com

3. 中國旅行社

電話：2998 7333

地址：香港中環幹諾道 78-83 中旅大廈

11. 集合地點

地點：香格里拉昆倉堂精品客棧

地址：迪慶藏族自治州香格里拉縣建塘鎮古城倉房街 24 號

電話：0887-8881858

時間：5 月 22 日下午 3 時 30 分

12. 查詢

辦公室電話：+852 - 2676 9678

手提電話：+852 - 9318 5822

傳真：+852 - 3483 7076

電子郵件：info@xtraventure.com

網址：www.xtechallenge.com