

■吳業坤因毅行者
愛上麥理浩徑。

坤哥四戰毅行者 細說走過好風光

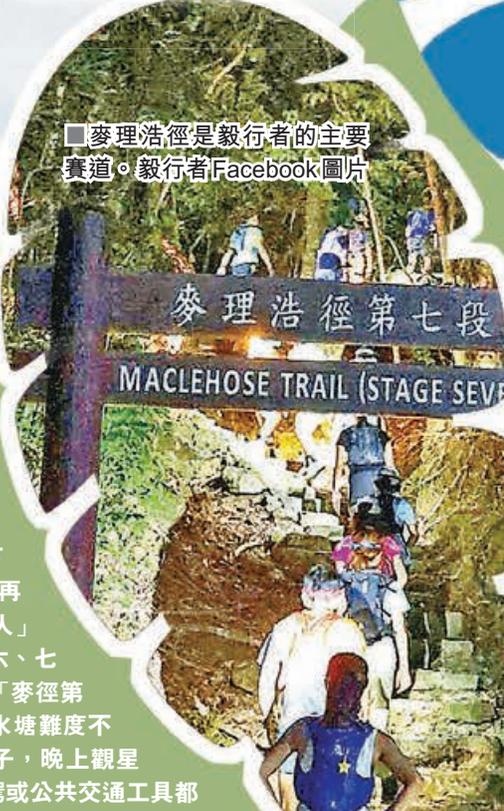
變步千山 徑覽百景



要數本港越野界盛事，今年11月28至30日舉行的樂施毅行者必定佔一席位。活動以麥理浩徑為賽道，全場約100公里的賽道盡覽香港山水美景，今年已第四年參賽的毅行者2025活動大使吳業坤（坤哥），就以歷年經驗向大家分享，麥徑就像形象百變的美女，日與夜、每個路段皆有不同魅力，讓人百看不厭。

文：郭思華
部分圖片由公關提供

■麥理浩徑是毅行者的主要賽道。毅行者Facebook圖片



■坤哥(左)登山時必定帶備行山杖。坤哥Ig圖片

■坤哥不時與太太及家中小狗登山欣賞美景。坤哥Ig圖片

本港郊野美景世界知名，當中橫跨西貢至屯門的麥理浩徑更是最受歡迎的山徑之一，而本地山界盛事毅行者亦以麥理浩徑為賽道，當中要攀越23個山嶺，包括山友統稱「針草帽」的針山、草山與大帽山，賽道總攀升約5,582米，亦涉及多條上下山及崎嶇不平的路段，極具挑戰性。

不過，登山健行亦並非只為挑戰，坤哥就道出麥徑最迷人之處：「麥徑長達100公里，當中有漂亮的海灘、有毫無遮蔽的山路、有林蔭小徑、亦有如『針草帽』的難度路線。登山者想看風景有風景，想要挑戰亦有挑戰，甚至可以在晚上登山觀星、俯瞰萬家燈火，包羅萬有就是麥徑最大的魅力。加上麥徑每個單獨路段的交通亦相當方便，要登山或離開都很容易找到出入口，成為親近大自然的好選擇。」

今年將第四年出戰毅行者的坤哥，笑言日常會於麥徑第三、四、五段「操山」，皆因此段山路起伏較多適合鍛煉，中途亦可下山到慈雲山品嘗美食再回家，不過對於「素人」登山客，他則推薦第六、七段的城門水塘一帶：「麥徑第六段從金山走到城門水塘難度不高，沿途又可以看猴子，晚上觀星很漂亮，而且無論自駕或公共交通工具都很方便。如果想增加挑戰性，亦可以到麥徑第二段，沿途雖有崎嶇山路但景色一流，更有污染很少的西灣海灘，讓人心曠神怡。」

坤哥笑言日常亦會與太太及小狗一同到大帽山享受郊野樂，他表示：「無論是日常還是毅行者，我都以享受的心態登山，毅行者對我更像是山中的祭典，難得能夠參與亦希望鼓勵大眾多接觸大自然，推廣環保意識。」

坤哥最愛麥徑地點

大帽山(第八段)

無論是自己操山，或是與太太及小狗一同享受自然美景，大帽山都是我常來的路段。麥徑第七、八段的「針草帽」三座山是越野跑友操山熱點，直接駕車往大帽山欣賞遼闊美景亦很方便。

城門水塘(第六段)

城門水塘是麥徑中相對容易的一段，尤其是第六段從大埔公路往城門水塘，途經九龍水塘、金山等，亦可觀賞獼猴群生態，走到城門水塘燒烤場完成此段後，若要離開交通亦相當便利。

西灣(第二段)

麥徑第二段是整條麥徑的精華所在，從萬宜水庫東壩前往二段起點，其後沿途有浪茄、西灣、鹹田灣等海灘，亦可遠眺蛇蛇尖，美景不斷。當中我最喜愛的是西灣，沙灘既漂亮，污染亦低，讓人身心放鬆飽覽美景。



■坤哥(左)拍下麥徑漂亮夜景。坤哥Ig圖片



■坤哥(右三)連續四年出戰毅行者。毅行者Facebook圖片

坤哥小教室

防滑鞋最重要 行山杖不可少

工欲善其事，必先利其器，要在山野開心遊玩，適合的裝備絕不可少。去年經歷暴雨天氣完成毅行者的坤哥就為登山愛好者提供「貼士」：「越野登山我會選擇防滑力強且輕身的鞋，而且行山杖必不可少！」

麥理浩徑沿途既有「針草帽」等23個山嶺，亦有不少海灘、水庫等地段，高低落差甚大，坤哥強調行山杖能讓旅程事半功倍：「無論是日常登山或是毅行賽事，行山杖都是我的必備器材。行山杖在上、下山時有如為自己增加一雙腳，在崎嶇陡峭的山路中更添安全性，亦可更加省力，是新手及老手都非常有用的器材。」

毅行者去年遇上颱風天出發，坤哥亦飽嘗全身濕透在泥濘中行進的滋味，他提醒登山者：「登山選鞋時防滑性高是必須條件，但相較於防水的越野跑鞋，我更喜歡輕身透氣性好的款式，令腳部較舒服。另外，亦可以帶一些如糖果等讓心情保持開朗的『comfort food』，在旅途中保持愉快亦可令登山更有動力。」



■坤哥於登山時會選擇較輕身的鞋。坤哥Ig圖片