

蔡寶欣最愛挑戰自我

# 杯靈雙渡 山界「考牌線」



因參與跑馬拉松電視節目為人熟知的女藝人蔡寶欣 (Poni)，在接觸長跑之前原來早已經常遊走香港山野，自封「青山之女」的她直言最愛挑戰，除了今年將首次挑戰山界盛事樂施毅行者，因難度甚高被稱作本港山界「考牌線」的「杯靈雙渡」更是她的最愛線路，皆因難度愈高滿足感亦愈大，在山野之巔獨攬絕世美景，就是人生最幸福的時光！

文：郭思華

本地山界盛傳四條「考牌級」路線，因獨特的黃土泥坡薄壁而聞名的「杯靈雙渡」正是其一。杯靈雙渡是一條橫越青山(杯渡山)與圓頭山(靈渡山)山脈的路線。一般由屯門青山禪院起，先後跨越青山、良田坳、圓頭山，再下降至靈渡寺。由於沿途上落差大，大部分道路

又是嚴重風化的崎嶇山徑，加上沿途沒有樹蔭、沒有補給點，因此被視為難度甚高的路線。

不過，總有勇者愛向難度挑戰，Poni正是其一，杯靈雙渡更是她經常遊走的路線：「在接觸長跑前我已很喜歡登山，尤其是杯靈雙渡這路線在登山不久，就會完全看不到城市風景，滿眼只有山林跟黃土，感覺像去到別的世界一樣，身體在挑戰高難度線路，心靈卻每一步都在充電。站上山頂看到沒有城市的風景，即使什麼都不做，光是深呼吸就能讓我感覺到幸福！回頭看看自己登頂前走過的山路，那份成功感和滿足感確實無可取代！」

自言最瘋狂時每星期有兩三天上山的她，亦提醒山友要量力而為：「杯靈雙渡始終是難度很高的路線，我也不會每次都走完全程，如果想輕鬆一點，走到良田坳及菠蘿山後可以選擇下山到良景邨，同樣可以享受登山樂趣。」

■Poni最愛杯靈雙渡的風景。  
蔡寶欣lg圖片



## 杯靈雙渡路線圖

- 1 輕鐵青雲站
- 2 青山(杯渡山)
- 3 良田坳
- 4 一線脊
- 5 圓頭山(靈渡山)
- 6 靈渡寺
- 7 洪水橋
- 8 屯門市廣場



■杯靈雙渡全程約13公里。

■Poni熱愛山野，今年首次挑戰樂施毅行者。公關圖片

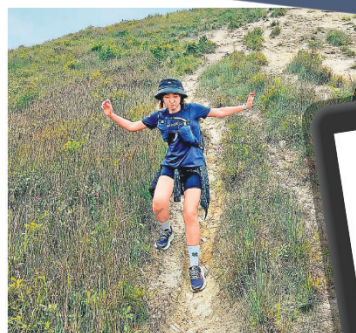


## 難忘上山遇「狂蜂」 備戰毅行靠樓梯

熱愛跑步與登山的蔡寶欣今年活動多多，不僅成為樂施毅行者大使首次挑戰完走100公里麥理浩徑，10月亦會挑戰芝加哥馬拉松，兼顧路跑與越野賽的她直言靠多跑樓梯與斜路備戰，更笑言在杯靈雙渡遇過的「狂蜂」讓她嘗到山野極速滋味。

好動的Poni經常於社交媒體發放比賽片段，日常不是在比賽就是在備戰的路上，今年10月及11月連續挑戰芝加哥馬拉松及樂施毅行者，她亦坦言備戰難度更大：「操山與路跑之間需要休息，如何達到兩邊訓練平衡是我需要解決的課題。最近確實能上山的日子不多，我會改以跑樓梯及斜路作備戰，讓不同部位的小肌肉都得到鍛煉。」

她又笑言在杯靈雙渡途中曾遇上「狂蜂」，讓她迸發速度潛能：「當時在我前面的山友誤觸蜂巢，經過該地後我覺得雙腿背後像有東西咬我，回頭一看才發現被蜜蜂圍攻，還有一點麻痺感，嚇得拚盡全力衝走！是很難忘的極速體驗，哈哈。」



■Poni指杯靈雙渡難度甚高，應量力而為。蔡寶欣lg圖片



■一線脊是杯靈雙渡沿途的險要位置。資料圖片

## 蔡寶欣行山路線

起/終點：輕鐵青雲站/洪水橋（半程退出點良田坳）

距離：全程約13公里  
路線：由屯門輕鐵青雲站出發，經青山寺徑登青山禪院再登上青山頂（杯渡山），其後經過良田坳、菠蘿山往乾山，途中經過山勢險要的一線脊、靈虛山，再沿路落山至谷至圓頭山（靈渡山），再沿路落山至靈渡寺完結。此線全程無遮蔽物、無補給點且路況險峻，對登山者的體力、應變力及登山技巧均要求甚高，如果烈日當空更容易出現過熱或中暑。當中部分路段位於軍事禁區之內，行前應留意政府公告射擊練習的日期及時間，切勿於練習射擊的日子進入該區。



■Poni年底將連續挑戰路跑與越野賽。蔡寶欣lg圖片