



本港山野世界知名，除了景色優美、交通方便，更有不同難度的山徑可供選擇，令新手與老手同樣盡興。一向熱愛穿梭山野的藝人黃浩然 (Raymond)，就推薦新手先從麥理浩徑第九及第十段連走開始，在難度低但風景一流的路途中逐漸突破「新手村」。今年將再次挑戰樂施毅行者的他，更笑言這段路滿載着山友並肩同行的回憶，為美景再添一分人情味。 文：郭思華

麥理浩徑第九段全程約6.5公里，於荃錦坳的郊野公園管理站為起點，全程皆為平坦水泥路段，途中亦多有樹蔭包圍，更可遠眺河背水塘。其後於麥徑最長、約15.6公里的第十段經過吉慶橋、大棠紅葉香楓林、大欖涌水塘千島湖清景台等地，最終到達屯門終點。Raymond直言此路段恍如「新手村」：「麥徑第九、十段高低差並不算大，且大部分時間路況平坦，20公里左右的距離既有挑戰性又不會太困難，很適合山野新手打好根基，再向高難度挑戰。」

每年樂施毅行者以麥理浩徑第一至十段為賽道，麥徑第九及第十段相對於

前面有「針草帽」針山、草山、大帽山三座高山的路段，難度明顯降低不少，第九段更有三分之二路程為下坡路。不過在走畢麥徑前八段後，跑者已經消耗大量體能，今年將再戰毅行的Raymond就笑言對此路段印象最深是人情味：「回想過往參與毅行者，跑到第九段時人已有點迷糊，恍似進入『結界』一樣，但不少參賽者的親友及補給團隊都會在此為大家加油打氣，讓我們覺得很溫暖，也是支持我們跑到

終點的動力。」

他亦不忘提醒新手登山客，第九段沿途並無補給點，若於此處起步，不妨先到附近的大帽山「蓮姐」遊客中心茶水亭作補給，準備充足再出發。



■黃浩然(左一)經常與隊友上山訓練。黃浩然Iq圖片

推薦麥徑9 10段 難度低風景正

黃浩然教你

破新手村



■黃浩然將再次參與樂施毅行者。



黃浩然行山路線

起/終點：荃錦公路荃錦坳/屯門麥理浩徑終點

距離：麥徑第九段約6.5公里、第十段約15.6公里，全程約22公里

路線：由荃錦坳走到荃錦營地，經大欖林道荃錦段到田夫仔營地為麥徑第九段，全程路況平緩，三分之二為下坡路段，惟荃錦坳段與越野單車徑共用，需要小心。其後再接麥徑最長的第十段，由田夫仔至屯門，途中會經過吉慶橋、大棠紅葉香楓林、千島湖清景台等地點，最後抵達屯門麥理浩徑終點 M200 標距柱。此路段於田夫仔營地至大棠附近信號較差，建議登山人士預先下載離線地圖。

■黃浩然自言最愛的山野。黃浩然Iq圖片



■黃浩然(前排右)於大帽山「蓮姐」(前排左)茶水亭與周潤發合照。黃浩然Iq圖片

最愛夜行山野寧靜 盼港人學珍惜美好

港九新界多條山徑的Raymond，亦不時會偶遇同路人，不過他坦言最享受的仍是行夜山，尤其是夜行「針草帽」：「我很享受山上的寧靜，上山總能讓人忘記日常生活中的壓力與煩惱，夜山更像走進另一個世界。夜行『針草帽』不但景色漂亮、環境寧靜、人也少，也是不錯的訓練，像在大帽山『大波』天文台雷達站下行的位置風很大，行進很辛苦但也很好玩！」

他亦感慨道：「全世界的戶外愛好者都喜歡來港行山，但我們卻很少人知道本港山野的魅力，本港山野真的很有吸引力，希望更多市民能體會這份樂趣。」

演藝界「跑友」不在少數，平常已跑遍