

說起香港的越野單車徑，大欖郊野公園是最廣為人知的區域。當中設有多條不同難度的越野單車徑，包括荃錦越野單車徑、田夫仔越野單車徑及相連的小欖、大棠或大欖涌水塘越野單車徑，沿途大部分路段與麥理浩徑第九及第十段相鄰，亦會經過如千島湖、大棠楓葉林等景點。若想挑戰難度或

進行落山訓練，此處亦有黑鑽級的河背越野單車徑及田夫仔北越野單車徑讓車手大顯身手。

曾是港隊公路賽主將、09年香港東亞運男子公路賽奪得金牌的前港將鄧宏業閒時亦愛踩入山林，皆因大自然變化無窮，讓人充滿期待：「越野單車徑無論任何難度，都必定是接近原始狀態如泥地、碎石地，還有巨石等道路，不同天氣會有不同路況，即使同一條路，隔天再踩路況也可能不一樣，充滿挑戰性。而且大欖郊野

公園路線眾多，路口指示也相對清楚，每次來到都可以看心情選擇不同騎行路線，看到不同的風景，就能保持新鮮感。」

不過，阿業亦提醒車友切勿一時衝動挑戰高難度：「有時資深車手或落山車手會直接包車，在河背斜度極大的落山單車徑衝下山後，再坐車回到荃錦坳起點選擇另一條路線衝下山，來回數次確實刺激，但這是有經驗的車手在做足保護措施下才進行的活動，一般越野單車手的技術及器材未必能處理這種高難度路線，緊記三思而後行！」



■ 越野單車徑上不乏跨越大石等路段。



鄧宏業指大欖越野單車徑有不同難度，不同程度的車手都能樂在其中。

■ 大棠越野單車徑可以觀賞紅葉。

前單車港將享受山野有妙法 越野單車徑 大欖徑縱橫

大自然是最佳的遊樂場，可以健行露營享受山野寧靜，也可以奮力狂奔挑戰自我，如果想加點刺激新意，也可以騎上越野單車穿梭山林。前單車港將鄧宏業就為大家推薦由大帽山郊野公園起步，與麥理浩徑相鄰的大欖郊野公園越野單車徑，當中包括越野單車徑、落山單車徑等多種路線，無論是初學者或是資深車手都能樂在其中！

文：郭思華 部分相片由受訪者提供



大欖郊野公園越野單車徑路線

起點：大帽山郊野公園巴士站（荃錦坳）

距離：視乎選擇線路，由7、8公里至20公里以上不等
路線：大欖郊野公園內設有多條不同難度的越野單車徑，通常由大帽山扶輪公園巴士站起步，經荃錦越野單車徑至田夫仔，其後可沿田夫仔越野單車徑轉至小欖、大棠或大欖涌水塘越野單車徑。若想挑戰難度或進行落山訓練，則可於起步後轉入黑鑽級的河背越野單車徑，或於田夫仔轉入同樣為黑鑽級的田夫仔北越野單車徑。

■ 大欖涌水塘越野單車徑沿途可欣賞水塘美景。



主要越野單車徑
大欖郊野公園

- 1) 荃錦越野單車徑
- 2) 田夫仔越野單車徑
- 3) 小欖越野單車徑
- 4) 大棠越野單車徑
- 5) 大欖涌水塘越野單車徑
- 6) 河背越野單車徑(黑鑽級)
- 7) 田夫仔北越野單車徑(黑鑽級)



頭盔手套不可少 特殊腳踏添穩定

在山林中高速騎行，除了不同用途的越野單車及落山單車，車手的防護裝備亦必不可少。鄧宏業指越野車手最重要是頭盔及手套，若單車能加設特殊腳踏，對初學者亦能加強穩定性，避免因山路顛簸而「甩腳」造成危險。

根據不同的越野路線，車手使用的防護裝備亦有分別，阿業解釋道：「落山單車有類似電單車的全覆蓋頭盔，車身設計亦不同。若

是在一般越野單車騎行，平常的公路頭盔已適用，但是手套則建議選擇長指手套，因路途上若碰到路邊的沙石，有機會把指甲或手掌磨破，長指手套能包圍整個手掌較為安全。」

他又提醒初學者小心腳踏：「山路較顛簸，腳很容易會滑出腳踏，若不習慣使用鎖死腳踏的『lock鞋』，遇上意外狀況又可能更難脫身。坊間亦有一種為越野車而設的闊版特殊腳踏，設越野車而設的闊版特殊腳踏，助車手有特別的坑紋增強抓力，助車手能更穩定地操控單車。」



■ 鄧宏業指越野單車有特殊設計的腳踏，可以增加穩定性。