騎行香港有真經 踩得安心又開心

踩單車是一項健康、環保的有氧運動，可以鍛煉身體各項功能，還能促進心理健康，緩解壓力。無論是公路賽、山地越野還是日常通勤，踩單車都是一項充滿樂趣和挑戰的運動。但是踩單車千萬不能疏忽安全，本月15日香港大嶼山便發生奪命車禍。有見及此，香港文匯報特地訪問單車旅遊達人，在今期專題推出「騎行攻略」，教你如何在香港安全踩單車。

●香港文匯報記者 田至韌、霍柏宇

（本版除註明外，均為資料圖片）

●香港目前熱門的單車線路——將軍澳單車徑（將藍段），在將軍澳跨灣大橋上騎行。 受訪者供圖

●單車要有前後裝備和單車鐘，騎行時才較為安全。 受訪者供圖

注意規則

為了避免類似的事件發生，在香港騎行時請注意以下規則：

一・騎行前，必須要戴頭盔，前車燈、後車燈、單車響鐘齊備。

二・騎行時，必須遵守交通規則；最好在單車徑上騎行，一般情況應靠左行。

三・單車停放，任何單車均不得於同一泊車處停泊超過24小時。

不適合新手騎行路段

一・九龍城區

市區內的交通複雜，道路狹窄，車輛速度快，騎行者需要格外小心。

二・繁忙的商業區

如中環、銅鑼灣等地區，由於行人和車輛眾多，騎行可能會增加安全風險。

三・陡峭的山路

如大帽山、麥理浩徑等，山路非常陡峭，需要大量體力和較強的適應能力，不平整的路面，對於騎行者來說存在一定風險。

四・缺乏自行車基礎設施的地區

部分地區沒有專用自行車道或交通標誌不清晰，可能會迷路或遇到其他風險。

新手騎行路線參考

一・全港最美單車路線

騎行路線：大圍—大美督
沿途風景：沙田城門河、船灣淡水湖、白石角海濱長廊、大浦海濱公園
長度(單程)：23公里
用時：約3小時

二・香港人的後花園

騎行路線：元朗—南生圍
沿途風景：敬輝農場（可以在裏面吃農家菜）、紅樹林、南生圍、小橋破屋
長度(單程)：7.5公里
用時：約3小時

三・親子自行車勝地

騎行路線：東涌—迪欣湖
途經景點：海景、欣澳灣、迪欣湖(適合野餐)
長度(單程)：20公里
用時：約3小時

四・天空之城追趕日落

騎行路線：東涌至機場維修區
沿途風景：昂坪360纜車、海景、飛機
長度(來回)：20公里
用時：約3小時

●船灣淡水湖主壩，是踏單車好去處。

●香港迪欣湖的湖光山色，使其成為親子自行車勝地。

15日下午，大嶼山發生致命車禍。警方表示，當日下午約3時，一名31歲內地女子踏單車沿羌山道往大澳方向下斜時，在一彎位失去平衡並跌倒地上，其後被一輛由59歲男子駕駛及沿相反方向行駛的旅遊巴輾過。該名女子頭部嚴重受傷，現場被證實死亡。消息指，女死者為內地網紅「海莉子Hayley」。

單車裝備要做足 減少意外發生

單車旅遊達人Louis表示，單車其實是一種危險運動，所以要特別注重安全，首先必須要戴頭盔，前車燈、後車燈、單車響鐘齊備，這樣就可以減少意外發生。他建議，最好在單車徑上騎行，外國也都有類似專用車道，而部分國家如泰國等則會在馬路邊畫出一條單車道，在專用車道騎行將會安全得多。

大嶼山路窄大車多 不適宜騎行

很多專業車手很喜歡去大嶼山騎行，因為彎位多和上下起伏大，但有一個問題是，假日會有較多車輛尤其是大巴行駛，有一些彎位，如果踩單車速度太快，很容易會造成碰撞意外，需要特別小心。Louis指，這次出事的大嶼山路段，路面比較窄，而且是馬路，不是單車徑，是不建議對路面無豐富經驗的單車手去踩的，特別是假日就更不適宜騎行，這裏會有特別多大車行駛，完全不建議新手在這路段騎行。

掃碼睇片 掃碼睇片

他奉勸單車愛好者，在不熟悉的路段騎行時，應該找一些熟悉當地路況的人士帶領或隨行，因為一邊找路一邊騎行是有很大的危險性。如果內地友人來港騎行的話，可以參加香港的單車團，或加入相關群組，了解必要的安全資訊。

●現時網上有不少單車群組，可加入交流。

資深車友：單車徑更好踩 沿途風景美

香港是一個充滿活力的城市，雖然以其密集的城市環境和繁忙的交通而聞名，不過很多地區風景優美、規劃良好，絕對是騎行者的勝地。

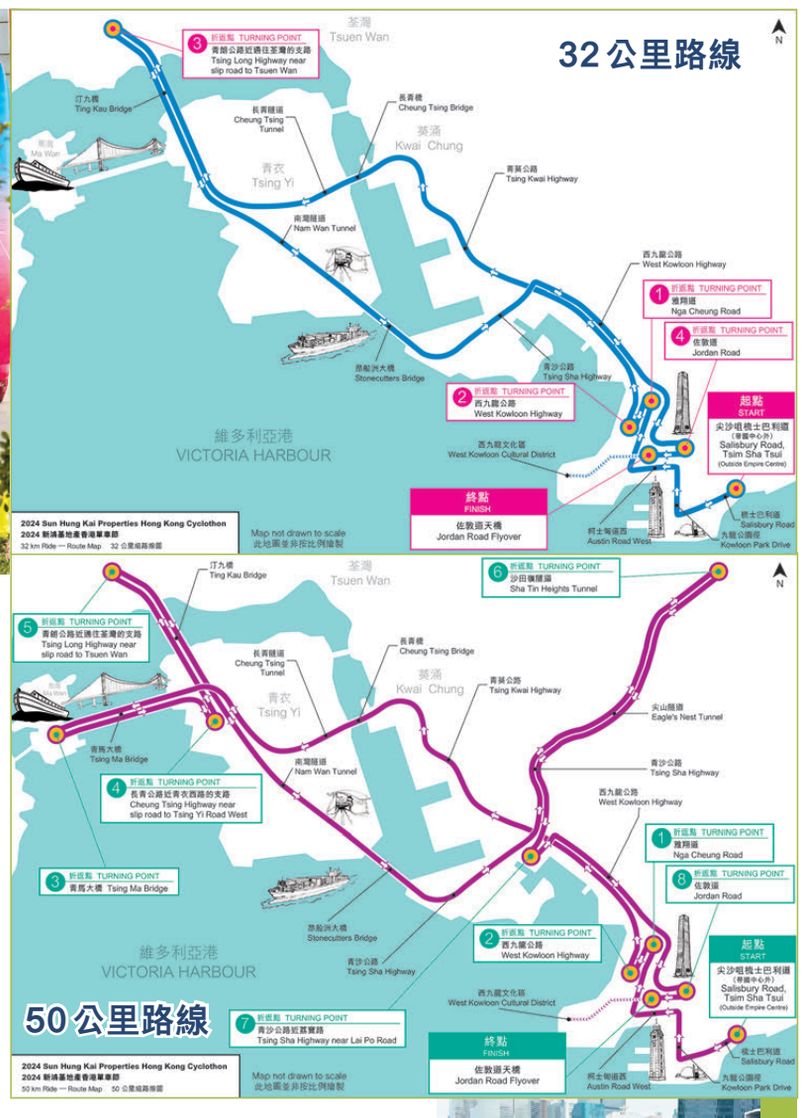
Louis表示，香港有很多單車徑很適合去騎行，譬如沙田、大圍、吐露港等，遠一點的可以踩到上水，這些路段都非常適合大家去騎行，有些熟悉路面的單車手，他們則很喜歡踩青山公路，即是荃灣去屯門的一段路，路面都會比較闊，不過，在馬路騎行還是有一定風險的。

但他亦指，部分單車徑的設計欠妥，例如有些會多段斷開，騎行者需要不斷地上車下車，部分人便會在不知情的情況下違規，而政府有時候亦會在路上設置鐵柱或阻擋板，騎行者有時候不小心便會撞上去失控了。

香港單車節下月舉行 首增運動嘉年華 提升路線體驗

●去年的香港單車節

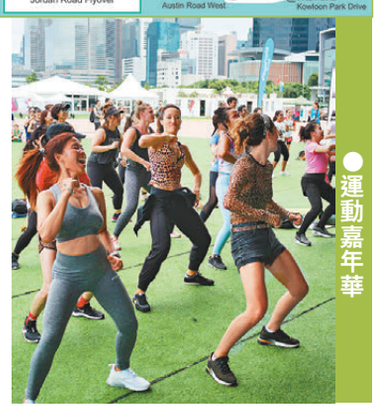
●早前香港單車節發布會



由香港旅遊發展局主辦的「新鴻基地產香港單車節」將於10月13日（星期日）舉行，並以升級形式與單車迷、市民及旅客見面！單車節首次加入充滿健康主題的運動嘉年華，同時提升路線體驗，望召集更多參加者同時享受鬧市馳騁及休閒玩樂，歡度一個健康好玩的周日。

每年都廣受歡迎的兩個騎行項目，即將變得更加好玩又有新意。「50公里」路線會增加多一條隧道，將覆蓋平時難得開放給單車行走的「四隧三橋」；「32公里」參加者除昂船洲大橋外，更可首次踩上汀九橋，飽覽更豐富的香港美景！兩個項目的解散點將改至西九文化區，旅發局將首度於西九文化區舉辦包含運動、本地特色餐飲、大型打卡與單車主題市集攤位等項目的嘉年華，同時於尖東鬧市專業賽場增設打氣區，歡迎全港更多市民旅客參加，激發運動熾熱氣氛，與眾同樂。

旅發局總幹事程鼎一表示：「今年香港單車節集合休閒玩樂及競賽的單車活動，除升級兩項廣受歡迎的騎行項目的路線外，更新增與運動消閒有關的嘉年華，相信更能夠吸引市民旅客參加，感受香港健康動感一面。尋求健康生活，是環球深度遊趨勢之一，我們期望可以乘單車節推廣運動旅遊，推動香港成為健康旅遊目的地。」



●運動嘉年華

「7-Eleven Run 2024」11·3科學園開跑

鼓勵大家舒展筋骨 健康齊齊Run

●7-Eleven Run 2024

每年的跑步活動都大受歡迎，7-Eleven Run今年亦載譽歸來。7-Eleven於11月3日（星期日） 早上8時假沙田科學園舉辦「7-Eleven Run 2024」，鼓勵大家舒展筋骨，健康齊齊Run！

一如去屆，「7-Eleven Run 2024」分別有三公里及十公里賽事，適合不同人士挑戰自己，各項賽事報名費為$350，現已接受報名。每位參加者均可獲贈豐富「跑手包」一份，包含活動紀念Dry-fit T恤1件、7-Eleven型格隨行袋1個及卡通精品和零食飲品等。而且，每位成功參加者亦可獲得着數優惠券，讓你換購全新7-SELECT輕盈系列的精選產品，在做運動前後都可以食Light啲！

今年更有全新打造、設計獨特的「賽事完成紀念獎牌」，所有完成賽事的參加者都可獲得一枚，屆時更有多個攤位遊戲讓你贏取豐富禮物，並有精彩表演及壓軸幸運遊戲，節目內容十分豐富！

●文：雨文