



**HK DISTANCE
RUNNERS CLUB**
香港長跑會

GREEN RUNNING AND HIKING ROUTES 綠色跑步和步行路線

Maclehose Trails Section 2 (Long Ke > Sai Wan)

麥理浩徑第2段 (浪茄 > 西灣 (西灣涼亭終點))



www.hkdc.org

Maclehose Trails Section 2 (Long Ke > Sai Wan) || 麥理浩徑第2段 (浪茄 > 西灣 (西灣涼亭終點))

前往麥徑第2段起點，可乘港鐵至彩虹站或鑽石山站，轉乘96R號巴士經北潭涌往黃石碼頭，或乘坐94號巴士往西貢碼頭再轉96R往北潭涌。到達北潭涌巴士站下車，再乘坐的士往東壩地質公園，如果選擇步行(但不建議，因為要多花2小時的體力應付8公里萬宜路始到達主壩)。省去萬宜路段，立刻由東壩盡頭走上山路，這是往浪茄-西灣的起點，而距離西灣出口至西灣涼亭，路程長度10公里，需要時間3.5小時。山徑位於山腰，一邊靠山，而另一邊是懸崖及海滂，前望有山群，下望是寧靜的西貢海，遠望是浪茄沙灘，西灣沙灘，大浪灣沙灘，鹹田沙灘，4個沙灘順序牌列，霎時覺得個人站在高處而面對大自然環境是那麼渺小。沿山徑走約10分鐘，到達長長梯級，估算有600級到達浪茄沙灘，這裡可以近距離看到海浪擁向沙灘景像，由於是冬季，暢泳的人很少，而大部份人都是在沙灘宿營，越過沙灘靠草叢向東邊走，經過信義會-基督教互愛中心營舍，到達這裡時間用上1小時。繼續向前草叢/樹林走通往上山的路段，山徑夾雜泥路，亂石，梯級，不斷向上走，頗為吃力。到達西灣山山脊，有涼亭可供休息，再接上山路段，到達另一山頂，這裡設有路牌說明西灣山高度是314米。往前走是西灣山觀景台，有風景指示牌顯示方向是大浪灣(四灘及群山)全景。欣賞風景過後便是下山路段，全部是泥路而且凹凸不平，並不易行。完成下山路段，這裡有涼亭，走到這裡只是麥徑第2段50%路程，這裡有3條分叉路，右邊是下斜往西灣村接大浪灣，前方是另一山徑可通往西灣經螺地墩，而左邊是我選擇終點西灣吹風拗，此路段為上落斜路，長度有2公里，到達出口是涼亭，亦是專線巴士站接載遊人返回市區。







浪茄村
Long Ke Village







浪茄村
Long Ke Village



西灣
Sai Wan
麥理浩徑
MacLagan Trail





萬宜路 1 1/4 公里
Man Yee Road 1 1/2 小時

麥理浩徑
MacLehose Trail













大浪灣(四灣及群山)全景

Tai Long Wan Panorama

大浪灣行
李富源 啟
二〇〇七年七月一日

被霧穿雲晚照還
崎地尖頂巖裏
西東橫越四灣難
滾滾波濤大浪灣



西灣山觀景台
SAI WAN SHAN VIEW COMPASS

你的位置 KK 298782
Your Location

康樂及文化事務署
郊野公園及海岸公園管理處
Country and Marine Parks Authority, A.C.C.









Thank you for your support!

Postal address: HKDRC GPO Box 1068, Hong Kong

Website: www.hkdrc.org

Email: enquiry@hkdrc.org