



**HK DISTANCE
RUNNERS CLUB**
香港長跑會

GREEN RUNNING ROUTES 跑向新紀元

Maclehose Trails Section 3 **(Pak Ram Au > Sui Long Wo)** **麥理浩徑第3段 (西貢北潭坳 > 水浪窩)**

Maclehose Trails Section 3 (Pak Ram Au > Sui Long Wo) || 麥理浩徑第3段 (西貢北潭坳 > 水浪窩)

麥理浩徑第3段的長度是10公里，每500米有麥理浩徑標誌，是10段中最費氣力的路段之一。前往起點可由西貢碼頭巴士總站乘坐689R號巴士或21號專線小巴，到達北潭坳車站下車。車站有路牌指示方向，沿左邊石級往上走，這650級之高低不一的石級，建議完成300級後稍作休息始再往上攀。到達山腰向前走約100米陡峭山路，路面凹凸不平，接著是另一段350級石級可達山脊。由北潭坳車站至山脊計算有1000級，所需時間是20-25分鐘。從山脊高處下望整個西貢海，風景優美，四週環境寧靜。從山脊的山路下斜，路面狹窄全部是沙石和泥濘，路的兩旁長有樹木及雜草。經過15-20分鐘崎嶇山路到達璋上，有平坦草地，是一個頗為適合露營的地方，此外這裡有士多，名為許林士多，有飲品及麵包售賣供遊人充飢及補給，充飢過後轉左邊走進叢林的山路，這路段同樣地崎嶇和凹凸不平，不斷上斜，落斜，路徑夾雜石級，濕滑泥濘及沙石路面，走起來極費氣力，經過60分鐘途程，經過分叉路口如石坑。到達全個路段最高的地方是雞公山山頂，路牌顯示高度是399米。由山頂沿狹窄山路下斜，需時40分鐘，途經分叉路口為通往黃毛應(是一條村莊，是當年抗日志士集散地)，通往企嶺下老圍山路。沿山路下斜同樣需要走過數百級高低不一石級，到達山路出口空地是水浪窩燒烤場。全程要花上3.5小時。

































黃毛應
Wong Mo Ying





Thank you for your support!

Postal address: HKDRC GPO Box 1068, Hong Kong

Website: www.hkdrc.org

Email: enquiry@hkdrc.org