



**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 7 **(Needle Hill > Grass Hill > Lead Mine Pass) > Tai Po** **麥理浩徑第7段 (針山 > 草山 > 鉛礦凹) > 大埔**



www.hkdrc.org

Maclehose Trails Section 7 (Needle Hill > Grass Hill > Lead Mine Pass) > Tai Po || 麥理浩徑第7段 (針山 > 草山 > 鉛礦凹) > 大埔

城門水塘菠蘿壩>針山>草山>鉛礦凹>大埔，路線長度22公里，需時4.5小時。前往起點乘港鐵至荃灣港鐵站，從C出口步出向行人天橋，到達小巴停泊總站，轉乘82號小巴直接前往城門水塘菠蘿壩，下車開步往東沿馬路走，經過城門上村入口，到達休憩場，進入水塘風景區，轉左沿主壩往北面，從水壩遠望水塘，風景優美，碧綠和寧靜水面加以近山倒影，形成漂亮山水畫。主壩盡頭左邊是畔塘徑，前方就麥理浩徑第7段起步點前往針山，接著便是延延不斷的石級，估計有步上950級，非常吃力，完成950級石級只不過達山腰，已經用上45分鐘，山腰的一段是平路，稍稍回氣，遠望是針山，清楚看見600至700級石級。曾經參加過麥徑100公里賽，走這段路剛好是正午12時，烈日當空。很多行山及運動員都氣力不繼，需要停下休息2-3次。到達針山頂，高度是532米。山頂下望整個城門水塘，山野景色，荃灣區的石屎森林，有強烈的比對。欣賞風景後繼而下山，山路大部份石級和泥路，到達山腳算是征服了針山，時間已用去1小時30分。接山腳地點是馬路開端，一個圓型平台，想當年征服針山後，全部長跑會毅行隊隊員在這裡拍照留念。沿針山馬路前往草山，走過亦是頗長的斜路，長度約3.5公里，需時45分鐘，途經分叉路可往沙田市鎮，到達草山山頂，下望是另一角度的風景怡人城門水塘，山頂涼風撲面，精神為之一振。下山路段都是由石級泥路灣彎曲曲，簸幅較針山大，頗為吃力。完成草山路段到達鉛礦凹，已使用3小時30分。接著轉往東邊往大埔，這段路程是衛奕信徑第7段，下山的路80%是亂石組成的石級，末段石級較容易，繼後再接村路下斜，長度2.5公里接往市區馬路，完成上述路程已經非常疲倦。





麥理浩徑

MACLEHOSE TRAIL

1/2
公里
Km

城門主壩

SHING MUN MAIN DAM

小巴站

1 公里
Km

MAXICAB



麥理浩徑第七段

MACLEHOSE TRAIL (STAGE SEVEN)















往沙田市鎮

TO SHA TIN TOWN



城門林道－針山段

Shing Mun Forest Track-Needle Hill Section

你的位置 Your Location : KK 083796



香港公園管理處
新界公園管理處
COUNTRYSIDE RECREATION OFFICE
NEW TERRACES RECREATION OFFICE



城門林道－草山段

Shing Mun Forest Track-Grass Hill Section

你的位置 Your Location : KK 083796



香港公園管理處
新界公園管理處
COUNTRYSIDE RECREATION OFFICE
NEW TERRACES RECREATION OFFICE





鐘鑛坳 / 大埔
LEAD MINE PASS /
TAI PO

針 山
NEEDLE HILL

 露 營 場
CAMP SITE









此處往後的山徑均不設垃圾桶
請把垃圾帶走
THERE ARE NO LITTER BINS ALONG
THE TRAIL BEYOND THIS POINT
PLEASE TAKE AWAY YOUR LITTER

ATTENTION
For the safety of visitors and to protect
the environment, visitors are requested to observe
the following rules:
1. Keep the environment clean.
2. Do not litter any trash behind.
3. Please keep yourself and your
companion safe.
4. Avoid smoking in places or within 5
m. of water bodies.
5. Do not touch anything.



Thank you for your support!

Postal address: HKDRC GPO Box 10368, Hong Kong

Website: www.hkdrc.org

Email: enquiry@hkdrc.org