



**HK DISTANCE
RUNNERS CLUB**
香港長跑會

GREEN RUNNING ROUTES 跑向新紀元

Maclehose Trails Section 9 & 10

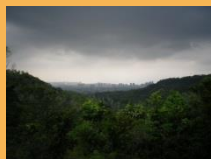
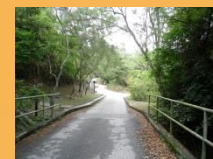
**(Route Twisk > Tin Fu Tsai > Yuen Long, Tai
Tong Jockey Club Camp Site)**

**麥理浩徑第9及10段 (荃錦公路 > 田夫仔 > 元荃古道 >
元朗大棠賽馬會渡假營)**



Maclehose Trails Section 9 & 10 (Route Twisk > Tin Fu Tsai > Yuen Long, Tai Tong Jockey Club Camp Site) || 麥理浩徑第9及10段 (荃錦公路 > 田夫仔 > 元荃古道 > 元朗大棠賽馬會渡假營)

前往麥理浩徑第9及10段的起點，由市區乘港鐵至荃灣總站下車轉乘坐51號公共巴士經大帽山往元朗方向，於荃錦公路近漁農處路口下車，沿路口漁農處閘口石屎路步行，下斜步進森林地帶，沿石屎路走經過多個分叉路口，分叉路四通八達，先到1公里有分叉路通往河背水塘（是全港最細小的水塘），荃灣北的白石橋及仙霞洞，而往前大欖涌水塘，到達3公里處，有分叉路往甲龍徑，至4公里處是一條崎嶇大欖越野單車徑。到達6公里處有分叉路往清快塘，荃灣柴灣角，繼續走至8公里到達田夫仔燒烤及露營場，再往前走經3個田夫仔村入口至10公里處，分叉路可往大欖隧道轉車站及元朗大棠，最後而到達吉慶橋，由起點到此長達12公里。到達吉慶橋只是2/3路程，這裡有2個選擇，一是穿過吉慶橋往前走5公里圍繞大欖涌水塘泥路/引水道，再沿引水道往屯門。二是是次選擇走吉慶橋右邊路段往元朗大棠，往前走200米轉右進入元荃古道，古道路面泥濘狹窄，夾雜上落石級位處密林中間，古道沒有路標容易迷失，經過約2公里崎嶇路程到達大堂山頂然後下山，末段走出山路後到達大堂郊野公園，繼而經過頗為瞭闊平原燒烤場，再沿公路下斜3公里始到達大堂賽馬會渡假營。









河 背 4 公里
HO PUI 1 小时

大 龍 潭 水 庫
Ta Lung Tan Reservoir

大 龍 潭 水 庫
Ta Lung Tan Reservoir

大 龍 潭 水 庫
Ta Lung Tan Reservoir



大欖越野單車徑

Tai Lam
Mountain
Bike Trail



田夫仔露营地

TIN FU TSAI CAMP SITE



由 夫 仔
二 號 路 口



田夫仔
TIN FU TSAI

大欖涌
TAI LAM CHUNG

大棠
TAI TONG







大棠

TAI TONG

$4\frac{1}{10}$ 公里 km

$1\frac{1}{4}$ 小時 hr

南坑排

NAM HANG PAI

$3\frac{7}{10}$ 公里 km

$1\frac{1}{4}$ 小時 hr

元荃古道

Yuen Tsuen Ancient Trail

大欖自然教育徑

TAI LAM NATURE TRAIL

SLOW

慢駛





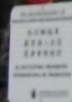
大棠自然教育徑 TAI TONG NATURE TRAIL



2 1/2 公里
2 1/2 km.
2 小时
2 hr.
黄泥墩村大棠巴士站
WONG NAI TUN TSUEN TAI TONG BUS STOP
自然教育徑起點
STARTING POINT



大欖涌水塘
TAILAM CHUNG RESERVOIR
2 3/4 公里
2 3/4 km
2 小时
2 hr.
大棠谷
TAI TONG VALLEY
2 公里 km
3/4 小时 hr





田夫仔
TIN FU TSAI



大欖郊野公園

市中心
TOWN CENTRE
15分鐘
崇巴士站
TONG BUS STOP
15分鐘

大欖管理站
TAL TONG MANAGEMENT CENTRE

大欖燒烤區
TAL TONG BBQ AREA

大欖自然教育徑
TAL TONG NATURE TRAIL

元基古道起點
YUEN TSUEN ANCIENT TRAIL





PO LEUNG KUK
JOCKEY CLUB
TAI TONG
HOLIDAY CAMP





Thank you for your support!

Postal address: HKDRC GPO Box 1068, Hong Kong

Website: www.hkdrc.org

Email: enquiry@hkdrc.org