



**HK DISTANCE
RUNNERS CLUB**
香港長跑會

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

Sai Kung Tai Tan Country Trail 西貢大灘郊遊徑

Copyright © 2020 Hong Kong Distance Runners Club (HKDRC)
All Rights Reserved



www.hkdrc.org

Sai Kung Tai Tan Country Trail || 西貢大灘郊遊徑

Ko Tong Ha Yeung > Tai Tan/TaiTan Country Trails > Sze Tei > Chung Sha Teng > Lo Tsai Shek > Lan Lo Au > Hoi Ha 高塘下洋 > 大灘 > 大灘郊遊徑 > 獅地 > 涌沙頂 > 爐仔石 > 攔路凹 > 海下

大灘郊遊徑位於西貢西郊野公園(Sai Kung West Country Park)，路線由大灘，沿郊遊徑經過獅地，涌沙頂，爐仔石，攔路凹，海下終點。全長6.7公里，需要3.5小時始能夠完成。大灘郊遊徑是一條非常原始山徑，大部份路段都是泥路，梯級和亂石組成，有數段路程需要穿越叢林。雖然山路最高只是180米，但穿越叢林的梯級和泥路都是濕滑，走走起來並不輕鬆。大灘郊遊徑起點及沿路都沒有補給，中途亦沒有退路。

前往起步點大灘，可乘港鐵至鑽石山站，再轉96R往西貢黃石碼頭，或在彩虹站出口乘坐小巴1A往西貢碼頭，再轉96R號巴士或7號小巴往黃石碼頭。約20分鐘車程，到達高塘下洋巴士站下車，路口指示牌顯示這裡是大灘，沿空地右面村屋的小路靠近岸邊走進大灘郊遊徑，開始的路段是非常原始，走在樹林夾集濕滑和很多亂石泥路，要步步為營，路徑靠岸邊大片紅樹林，停步細看可以找到生物在蠕動，紅樹林對開是高塘口，可看到一群年青人正在扒獨木舟和進行水上活動。

完成1小時行程，經過獅地到達一個不知名的沙灘，走到沙灘的盡頭有路牌指示往海下，需要2.5小時，接著沙灘要走的山路，全部是亂石和樹林，到達涌沙頂(高度187米)，雖然只用30分，但頗費氣力。在山上休息和欣賞風景，遠景是塔門(Grass Island)，赤徑口，蚬蛇尖及山群。10分鐘後離開涌沙頂，落山往爐仔石，下降高度至160米，而路徑同樣都是叢林，亂石和泥徑。由於路面濕滑，不能快速前進，到達爐仔石已用了40分鐘。繼後落山往攔路凹的路徑比較平坦和開陽，攔路凹有分叉路往灣仔及南風角營地(西貢西郊野公園擴建部份，營地設施完善，有更衣室和沐浴場，非常適合戶外活動及露營。此外灣仔營地有碼頭，可乘船往返馬料水。

攔路凹另一個方向是海下(是次的終點)，路徑平坦易走，只需要15分鐘完成，途中經過海下灣沙灘，海下海洋生物中心(Hoi Ha Wan Marine Life Centre) 及灰瑤(已列入古蹟)，最後到達海下漁護郊野管理處。完成全程用去3.5小時。大灘郊遊徑是原始山徑，中途沒有士多補給，亦沒有退路，經過的叢林電話訊號微弱。遊人需要帶備足夠飲用的水及食物，欠缺行山經驗的遊人，建議帶備行山橡(對跨過高低不一的梯級和亂石有一定幫助)。





































Thank you for your support!

Postal address: HKDRC GPO Box 10368, Hong Kong

Website: www.hkdrc.org

Email: enquiry@hkdrc.org