



**HK DISTANCE
RUNNERS CLUB**
香港長跑會

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

Shek Lung Kung

石龍拱



www.hkdrc.org

Shek Lung Kung || 石龍拱

Yuen Tsuen Ancient Trail > Ha Fa Shan > Shek Lung Kung > Tsing Fai Tong > Sham Cheng 元荃古道 > 下花山村 > 石龍拱 > 清快塘村 > 深井
Yuen Tsuen Ancient Trail > Ha Fa Shan > Shek Lung Kung > Lin Fa Shan > Maclehose Trail > Route Twist 元荃古道 > 下花山村 > 石龍拱 > 蓮花山
> 麥徑9段 > 荃錦公路

4天內走畢這2條特別的路線，2條路徑沿路景色各有不同，而長度都是13公里。石龍拱位於元荃古道(由荃灣至元朗步行山徑)上的首段距起點2.5公里處，高度410米。開步點在荃景圍港安醫院對面梯級，有清悉路牌‘元荃古道’。整頓裝備後拾級而上走畢600級石級，橫越引水道，繼而走過下花山南到達下花山村仁愛園(此村種植有大量年花包括桃花，百合，劍蘭 往返村的小路，四通八達，但都是斜路，不過細心留意這些村路是可供摩托車行走。離開村莊往上走，遠望一條灣曲的石屎小徑，建築於山腰間，形狀似小蛇緩緩向上攀至山脊頂部，氣勢非凡。眼見這條特別，急不及待往前走，在小徑途中，間歇停步拍照，由於身在高地，下望整個荃灣，葵涌，青衣島連同林巴海峽盡入眼簾，風景非常美麗。沿山脊小徑走20分鐘，遠望見到涼亭在不遠處，即石龍拱已近在咫尺。到達涼亭，側邊有石基標誌有石龍拱名字，心情興奮不用說大量拍照

停留15分鐘欣賞風景及拍照，接著便走上落山路段，指示牌標示往田夫仔，需要個多小時，不斷走著石級，石屎小路。很快到達分差路口，有指示牌顯示右邊是往蓮花山。由於是次選擇往清快塘和深井，接著的路段都是落斜小路及梯級，經過30分鐘路程，到達清快塘村，之前有誤解以為清快塘是一個水塘。在現場始知道是一條有名鄉村，綠悠悠的田野，置有數個荷花池塘，遠離繁囂，是另類美景。離開清快塘已完成3/4路程，末段是接麥徑第9段的分差路往深井，沿路亦可看到青馬大橋，30分鐘路程到深井村。全程時間用了4小時。

4天後再走石龍拱一趟，到達後石龍拱曾試圖登上頂發射塔及觀景台，高度474米。由於登頂的路段都是鬆散的碎石路和泥沙路面，考慮裝備不足包括專業行山鞋，行山橡及繩索，最終只攀上2/3高度拍照後便折返。繼後落山進攻蓮花山，此路段只需45分鐘完成，途經叢林，滿佈雜草小徑，10分鐘路程到達蓮花山廢置學校，學校前方空地有一座罕見石造滑梯，估計荒廢多年。離開廢校走出寬闊石屎路，又是不斷向上走的斜路，到達斜路盡頭高度579米，極消耗體力而風景欠奉。最後落山路段接麥徑第9段，以相反方向往荃錦公路走，到達巴士站需要25分鐘。全程時間用了3.5小時。

這2個路程難度不大，沿路風景優美，適合任何年齡行山愛好者，可惜中途沒有補級







仁愛園

下花山村(元荃古道側)

合時桃花、百合、劍蘭、菊花









歡迎蒞臨

Welcome to

石龍拱

Shek Lung Kung





3 公里 KM
1 1/4 小时 hr.
荃湾棠湾角

田夫仔村
TIN FU TAI

上 塘 1/4 公里 KM
SHEUNG TONG 1/4 小时 hr.





元荃古道
YUEN TSUEN ANCIENT TRAIL
清快塘 2 公里
TSING FAI TONG 1 小時
荃錦公路 6.2 公里
ROUTE TWISK 2 1/2 小時

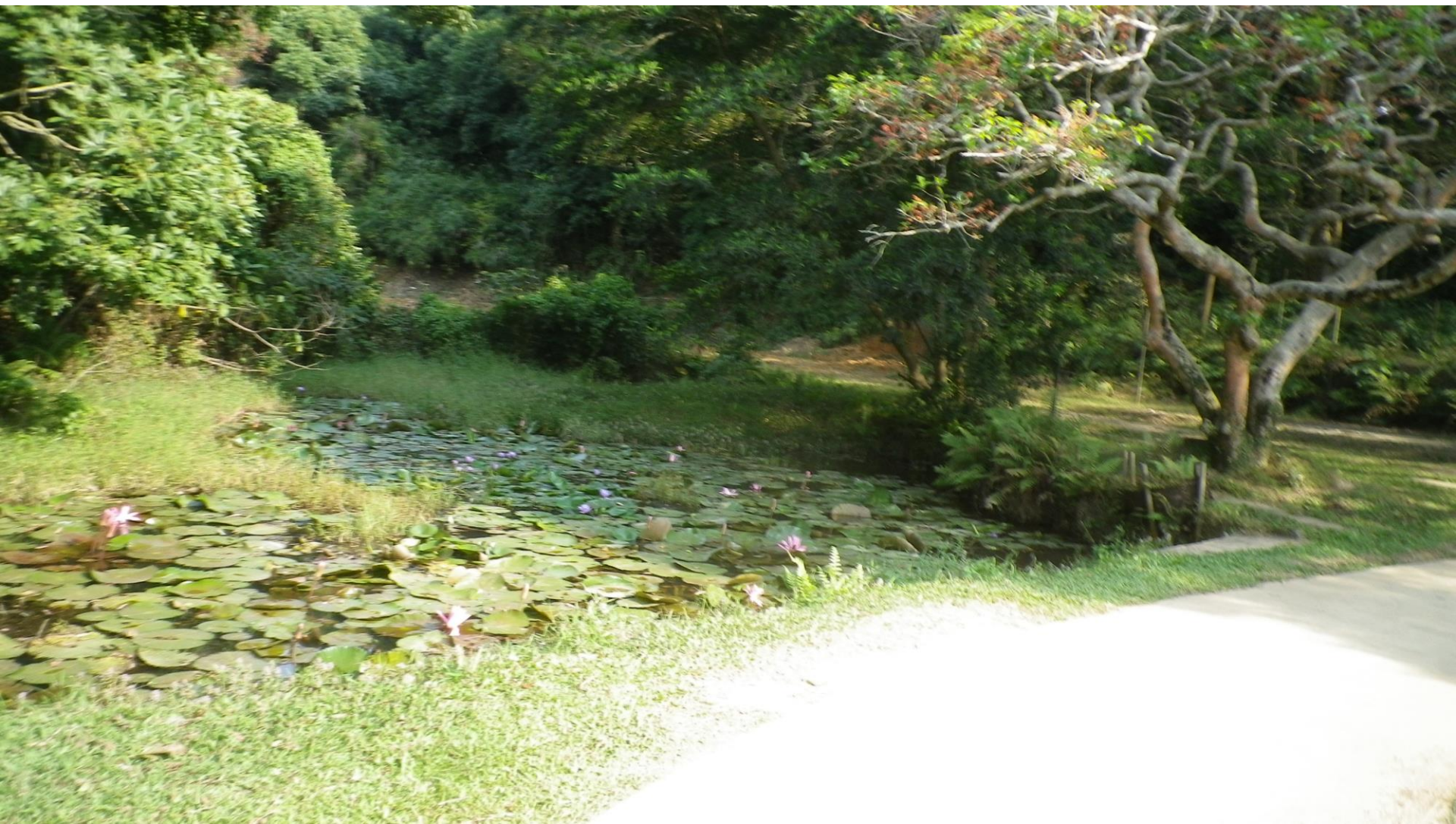
YUEN TSUEN ANCIENT TRAIL
TIN HUT TAI AMPHITHEATRE

No Bicycles



香港公園及海洋公園管理局
Country and Marine Parks Authority, A.F.C.D.











Thank you for your support!

Postal address: HKDRC GPO Box 10368, Hong Kong

Website: www.hkdrc.org

Email: enquiry@hkdrc.org