



**HK DISTANCE
RUNNERS CLUB**
香港長跑會

GREEN RUNNING ROUTES 跑向新紀元

**Shing Mun Pineapple Dam Nature Trail >
Lead Mine Pass > Tai Mo Shan**
城門水塘菠蘿壩 > 鉛礦凹 > 大帽山



www.hkdrc.org

Shing Mun Pineapple Dam Nature Trail > Lead Mine Pass > Tai Mo Shan 城門水塘菠蘿壩 > 鉛礦凹 > 大帽山涌

路路線長度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，到站後步上石級是自然教育徑，沿自然教育徑，有3-5成群學生由導賞員帶領並講解沿途種植的植物和發現的昆蟲，自然教育徑途經賞蝶園，兩旁花草樹木，靠水塘岸邊有數位釣魚客悠閒地垂釣，夾集水塘景色，一定不少的就是拍照，完成自然教育徑只需20分鐘，走出口教育徑往東面走是水塘石屎路，沿路兩旁樹林茂盛，翠綠的草地，有涼亭和石凳。經過約2公里路程，到達分叉路，路口分別顯示左邊是往鉛礦凹，右邊是往城門水塘主壩。選擇往沿礦凹是一條走不盡的長長斜路，步行到頂需要40分鐘。到達凹頂前經過露營場地，分叉路往大城石澗，路牌標誌麥理浩徑第8段及第7段交接點。凹頂分開2條路，北面是上斜往大帽山，而東面是下斜往大埔。步行前往大帽山(麥理浩徑第8段)如果選擇春季季節的話，會感受春，夏，秋，冬4季氣候變化。往大帽山頭1小時需要不斷上山，而山路並不明顯，差不多是由亂石，灣曲泥路，石級滿佈縱橫交叉的樹根，頗費氣力。到達第一山脊處可遠望高山群，回頭往下望是亂石和灣曲泥路，非常壯觀，而強風加上烈日照射下，並不好受。沿第一個山走需要跨越另外2個山需要1小時15分，全部路段都是灣曲，從亂石隙左右穿插的泥路前進。走過差不多2小時山路，到達山路盡頭有一個涼亭，有路牌指向另一山路通往梧桐寨瀑布，需要2小時。離開涼亭繼續往北面走，向建築於高度海拔957米雷達站，這段車路傾斜度達45度。走起來極為吃力，走完這斜路需要20分鐘到達雷達站，是全段路程最高點，強風由四方八面吹來，猛烈陽光照射，但往下望的風景，非常美麗。欣賞風景完畢，沿大帽山道往下走一條有名Route Twist 顧名思義是灣灣曲曲斜路。走畢此斜路需要50分鐘途經大帽山郊野公園遊客中心，到達大帽山郊野公園燒烤場及停車場。完成上述路程已經用去4.5小時，身體已經非常疲倦。



城門郊野公園
SHING MUN COUNTRY PARK





菠蘿壩自然教育徑

PINEAPPLE DAM
NATURE TRAIL

郊遊地點 90 米
PICNIC SITES







LEAD MINE PASS
TAI PO
鉛鑛山-大埔

MAIN DAM
水塘-主壩















← 大帽山遊客中心
Tai Mo Shan Visitor Centre 1 公里
1 Km

←  荃錦公路
Route Twisk 1 1/2 公里
1 1/2 Km

← 麥理浩徑 →
MacLehose Trail









Thank you for your support!

Postal address: HKDRC GPO Box 1068, Hong Kong

Website: www.hkdrc.org

Email: enquiry@hkdrc.org