



**HK DISTANCE
RUNNERS CLUB**
香港長跑會

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

Tai Do Yan 大刀刃



www.hkdcrc.org

Tai Do Yan || 大刀刃

Tai Do Yan (Razor's Edge Ridge) > North Tai Do Yan > Kei Lak Tsai > Wu Tip Shan Path > Fanling MTR Station
大刀刃 > 北大刀刃 > 箕勒仔 > 蝴蝶山/徑 > 紛嶺地鐵站

遊走大刀刃 > 北大刀刃 > 箕勒仔 > 蝴蝶山徑 > 紛嶺地鐵站，全程9.6公里，需要5小時始能夠完成。大刀刃(高度566米)，北大刀刃(高度480米)，箕勒仔(高度256米)及蝴蝶山/蝴蝶徑(高度200米)。路徑難度屬於4.5星級，遊人遊覽這路徑必須要勇敢和體力充沛，行山裝備不能缺少，需帶備足夠飲用水(因為40%路段陡峭，全程沒有退路，更沒有補給)。

大刀刃在新界北部，有另一個稱號是‘新界的龍脊’，大刀刃分開南同北，高度有不同，大刀刃山脊其中一段長約100米，路徑狹窄及凹凸不平，路徑左，右兩邊是懸崖。走在大刀刃的山脊猶如走在刀鋒上。為免遊人不慎發生意外，漁護郊野公園管理署在此路段裝設鐵柱連接鐵鏈(筆者走這段路需要找住鐵鏈平衡身體)。

前往大刀刃山徑起點可乘港鐵至大埔墟站，再轉64K巴士至嘉道理農場，下車越過林錦公路馬路，走進白牛石小徑，然後按路牌指示踏上登山的梯級。源源不絕的梯級，大部份是高低不一，走起來頗費氣力，不斷向上的梯級，約500級處是一個訊號收發站
延續走的梯級需要中間歇休息，利用休息回望山下的風景，豁然開朗，遠望的景色包括元朗，錦田，石崗，八鄉等。經過1小時行程，終於到達大刀刃山頂，在山頂有高度標示及標柱566米。這裡更可以一望無際360度看到遠景的西貢，甚至港島，山群的東面是雞公山，而西面是大帽山。停留大刀刃山頂，欣賞風景及拍照用去20分鐘，隨即往北大刀刃落山方向走，由大刀刃566米下降至北大刀刃480米(相差只有80米)，看似容易，但經過的路徑亦是陡峭及凹凸不平，不斷上落梯級和泥路，需要45分鐘始到達北大刀刃的山脊，這裡高度標示及標柱480米，這一刻忘記體力消耗，再一次欣賞遠景色包括元朗，錦田，石崗，八鄉等。

接著要走是由北大刀刃落山，沿路牌標示往紛嶺地鐵站，途經箕勒仔(高度256米)，需要走落數之不盡梯級及山徑，用40分鐘走畢梯級到達箕勒仔，攜來飲用水和食物均全部消耗。繼後由箕勒仔經蝴蝶山/蝴蝶徑往紛嶺地鐵站行程需要另外2小時多，當中要攀過蝴蝶山到達蝴蝶徑又要走上400梯級(這梯級有名Crazy Steps)。由於體力消耗得差不多，筆者需要休息3次始能夠走畢這梯級離開蝴蝶山沿蝴蝶徑經過華明村到達紛嶺地鐵站(終點)，需要1小時行程。

完成這條路程是頗費氣力，身體疲乏達到極限，路程難度高是由於不斷要在陡峭山脊上斜及落斜，最後還要走上那400梯級。筆者共需要4.5小時始能夠完成。是次行山經驗，個人認為除行山裝備充足外，體能練習及多帶飲用水和食物。







粉寮車站經水刀刃 10公里
FANGJING STATION TAITOU YAN 4 小時















蝴蝶山徑
WU TIP SHAN TRAIL



蝴蝶山徑
WU TIP SHAN TRAIL
5.1公里 (km)
2 小時 (hr)

粉嶺港鐵站
FANLING MTR STATION
1公里 (km)
3 小時 (hr)









皓月南照海闊天空

旭日東昇遠山近景

華明邨
WAH MING ESTATE



雍盛苑 昌盛苑
YUNG SHING COURT CHEONG SHING COURT

約2.1公里 Approx. 2.1km

約2.0公里 Approx. 2.0km



營盤 北大刀坳
YING PUN PAK TAI TO YAN



約6公里 Approx. 6km

約3.3公里 Approx. 3.3km

蝴蝶山徑
WU TIP SHAN PATH





YING PUN 鷹盤
約6公里 Approx. 6km

PAK TAI TO YAN 北大刀坳
約3.3公里 Approx. 3.3km

蝴蝶山徑
WU TIP SHAN PATH





Thank you for your support!

Postal address: HKDRC GPO Box 10368, Hong Kong

Website: www.hkdrc.org

Email: enquiry@hkdrc.org