

殺行者的吸引力

四大原則

1. 明白了解認同活動真正的意義
2. 選擇目標一致的隊友
3. 願意共同進退地完成練習及活動
4. 完成時間的挑戰

四大分享内容

1. 了解麥理浩徑及最費力的路段
2. 活動前練習安排
3. 活動進行時之留意事項
4. 支援隊的安排

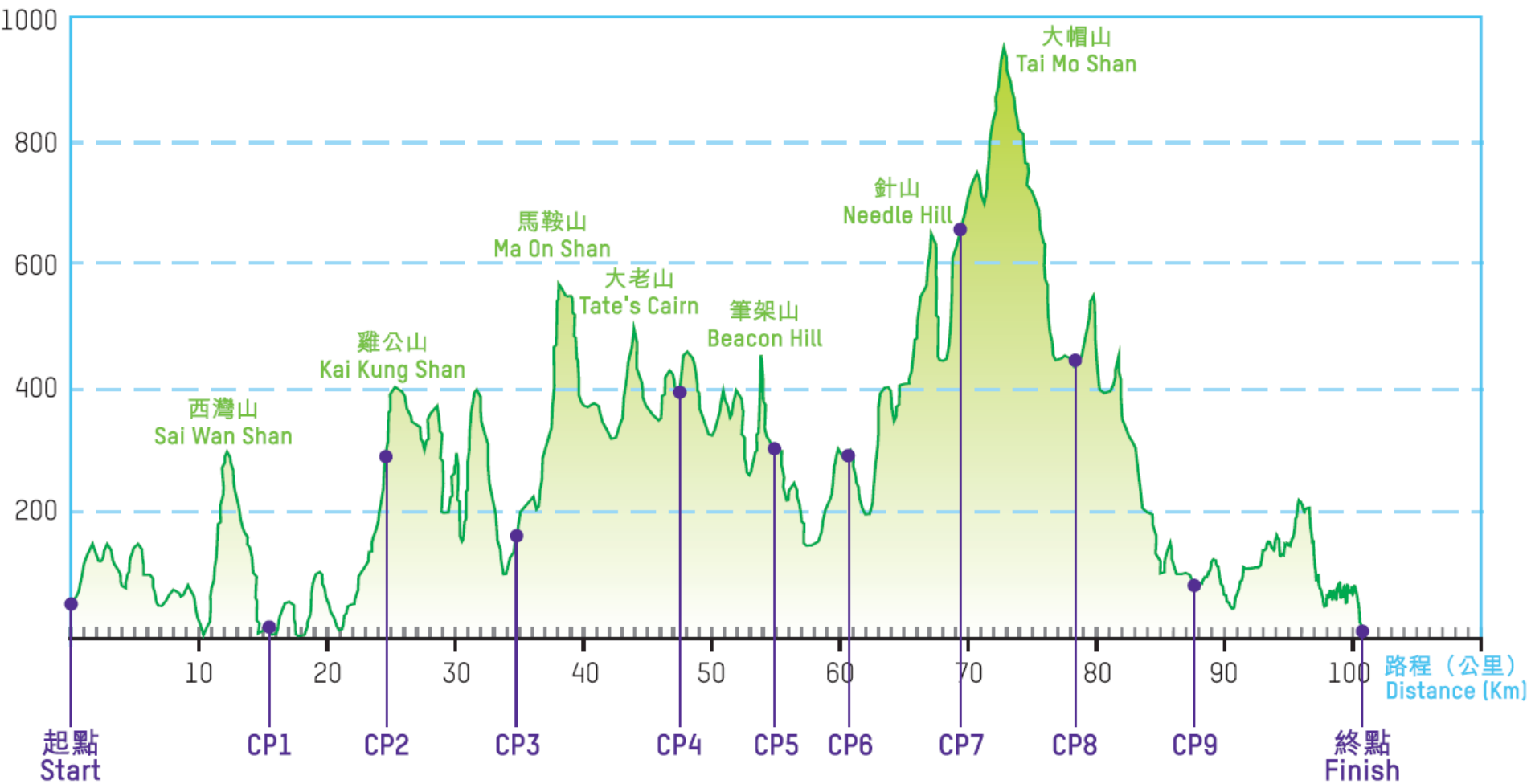
四大分享内容

1. 了解麥理浩徑及最費力的路段

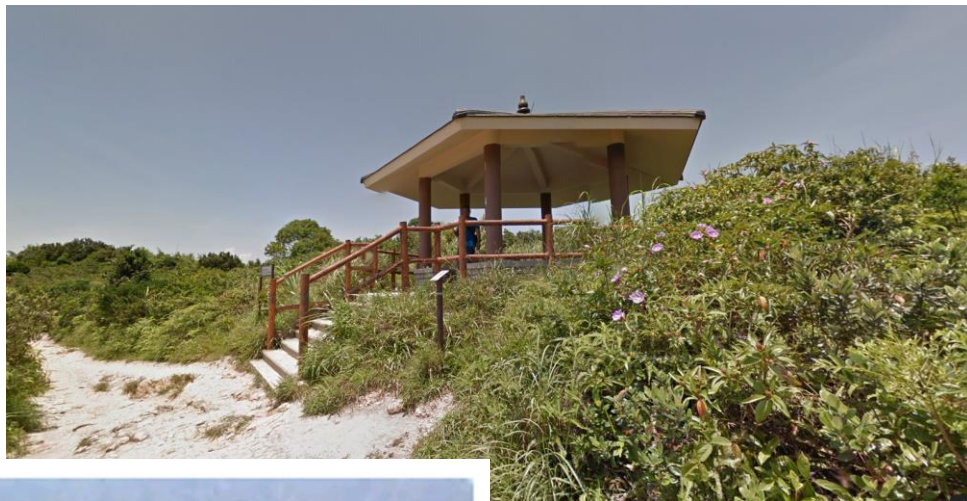
還有五分鐘就到了



高度 (米) Height (m)



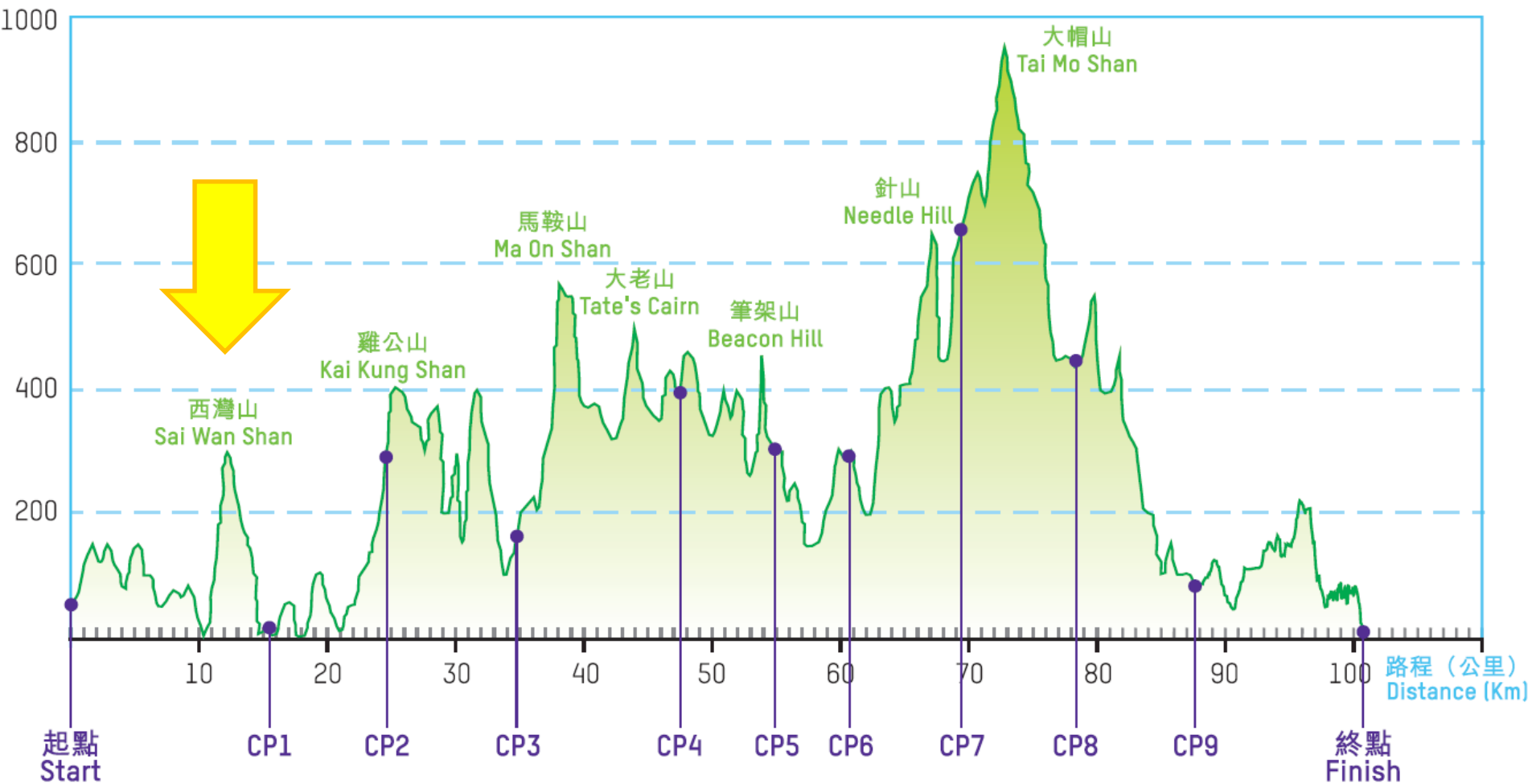
了解麥理浩徑第1段 最費力的路段



西灣山



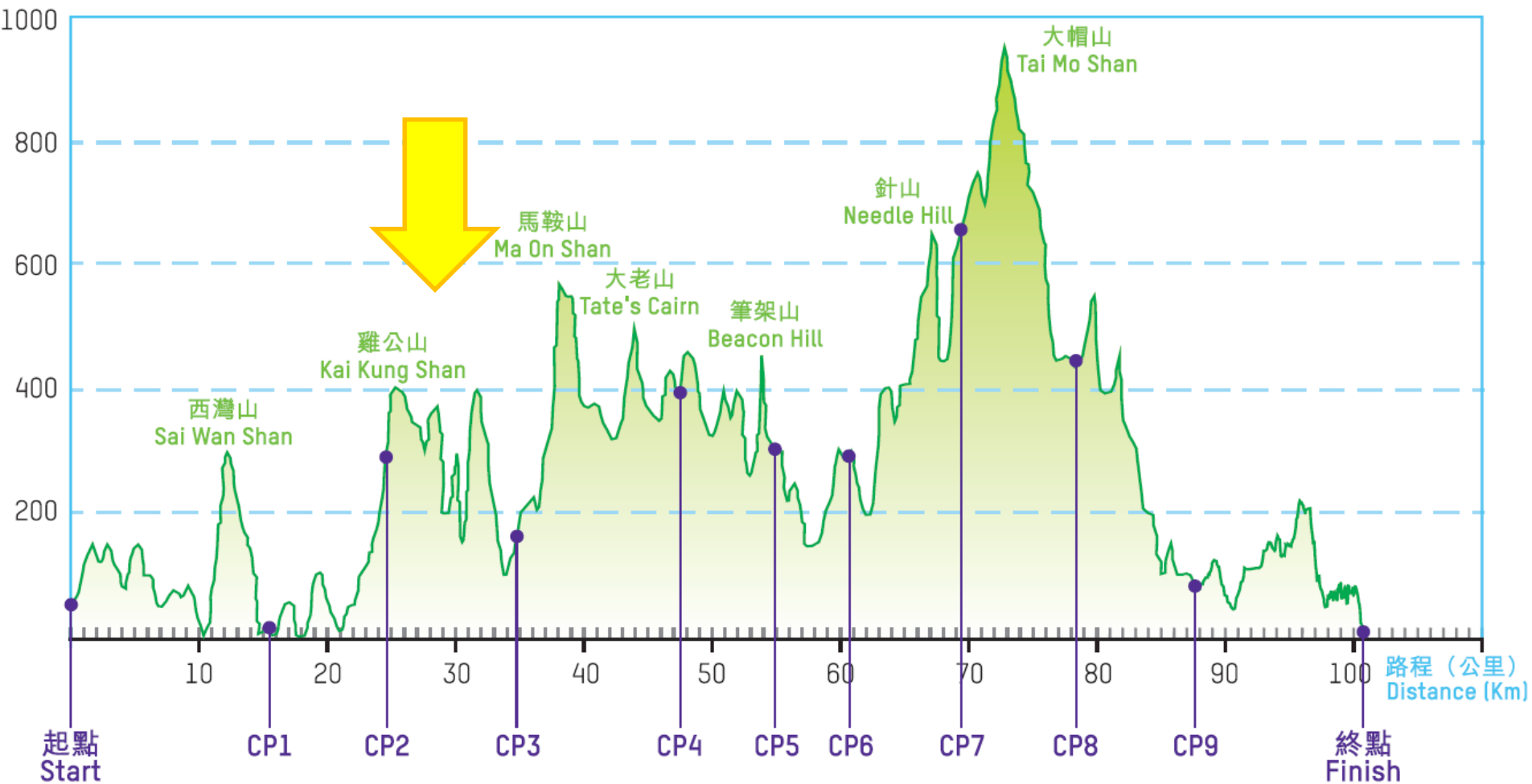
高度 (米) Height (m)



了解麥理浩徑第2段 最費力的路段

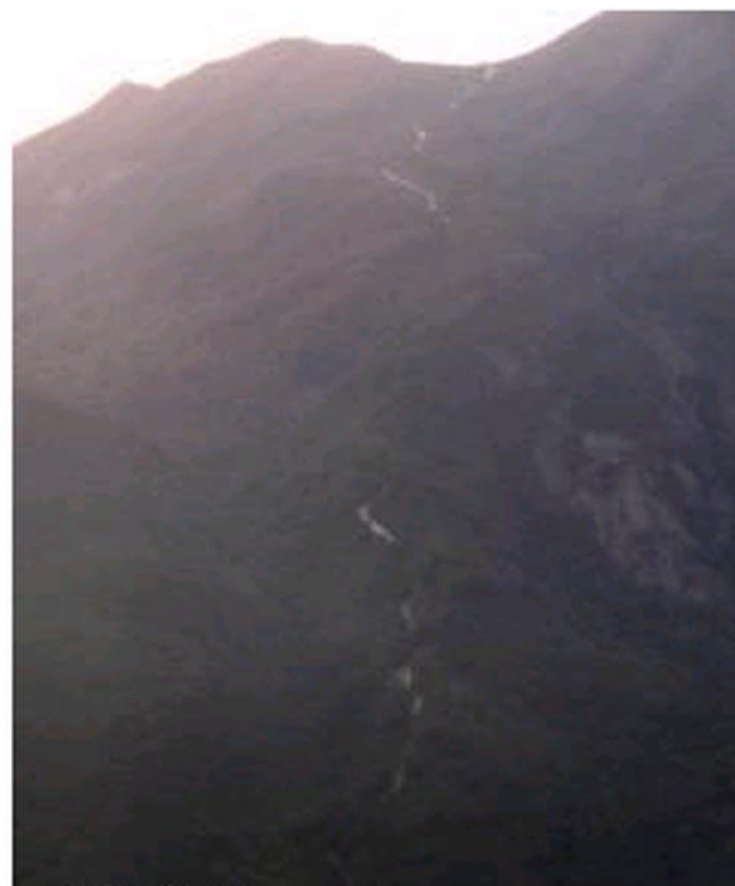


高度 (米) Height (m)

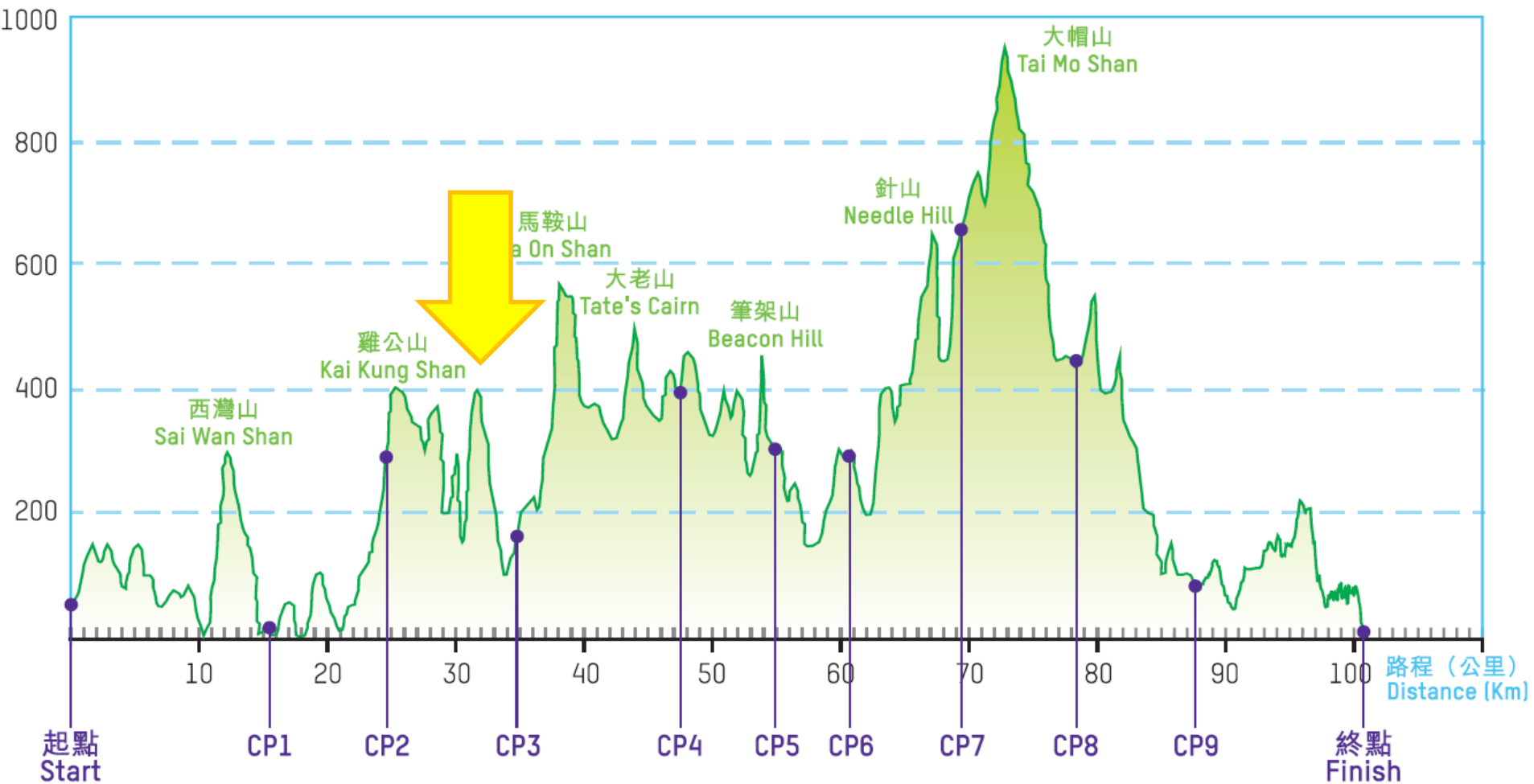


了解麥理浩徑第3段 最費力的路段

雞公山



高度 (米) Height [m]



了解麥理浩徑第4段 最費力的路段

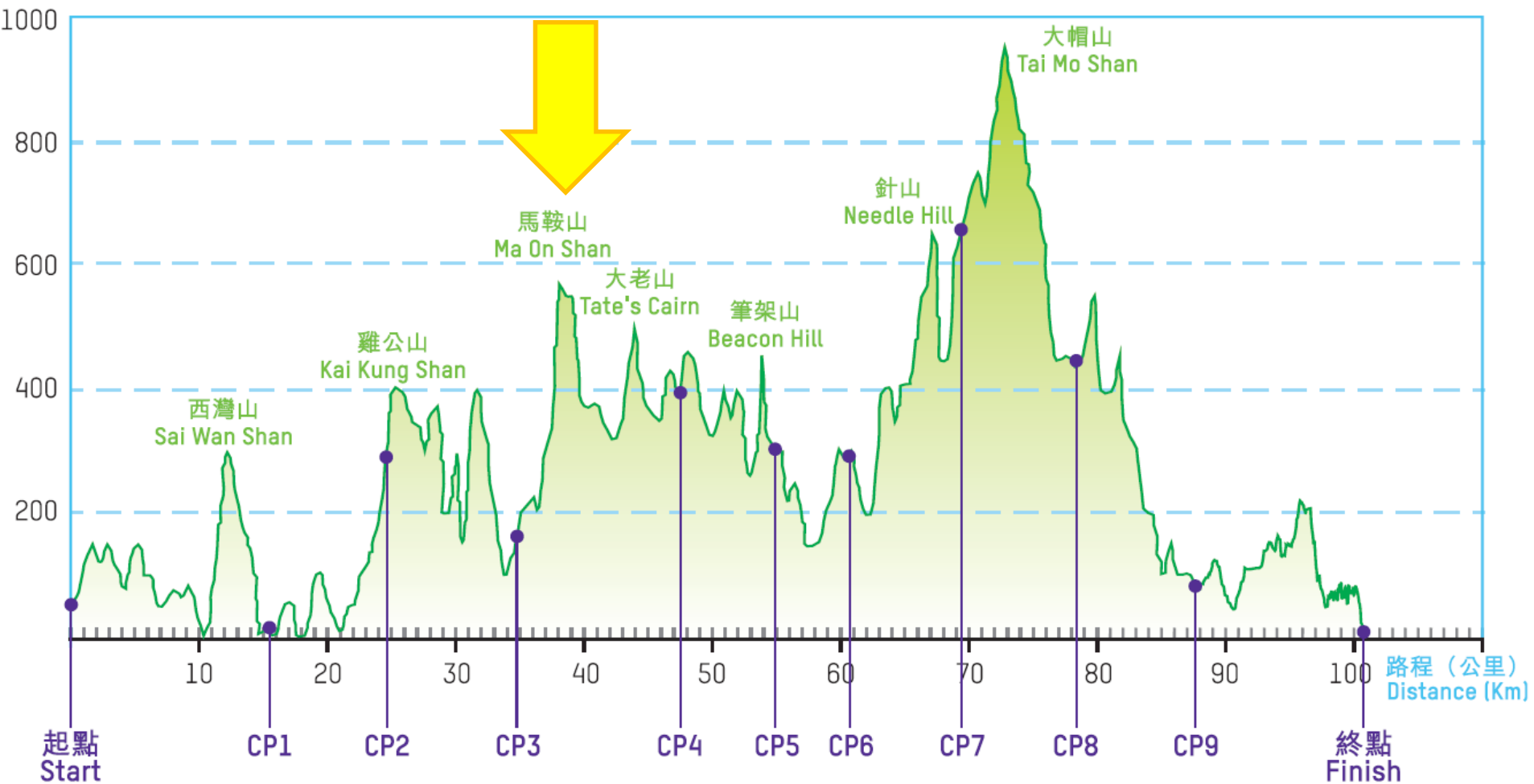


馬鞍山

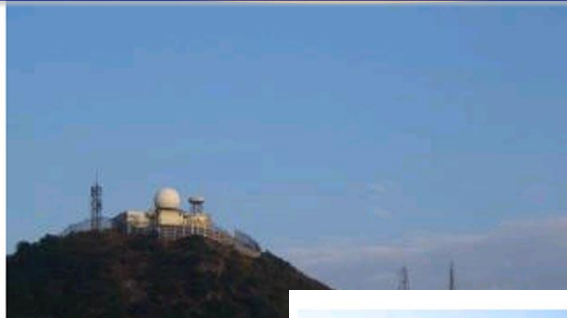
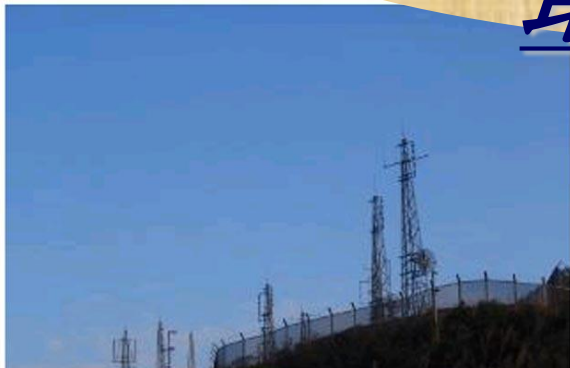
石板路



高度 (米) Height (m)

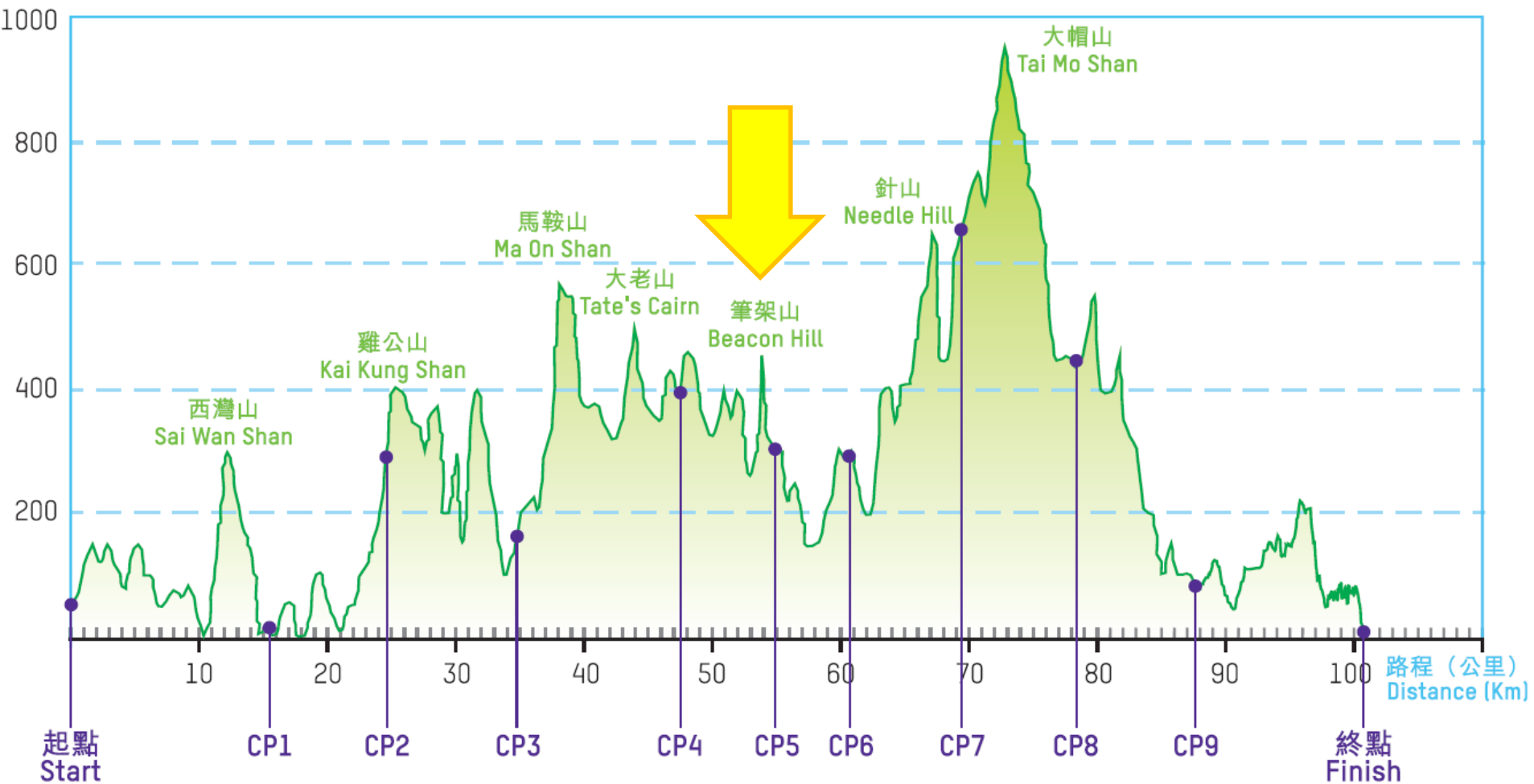


了解麥理浩徑第5段 最費力的路段



畢架山

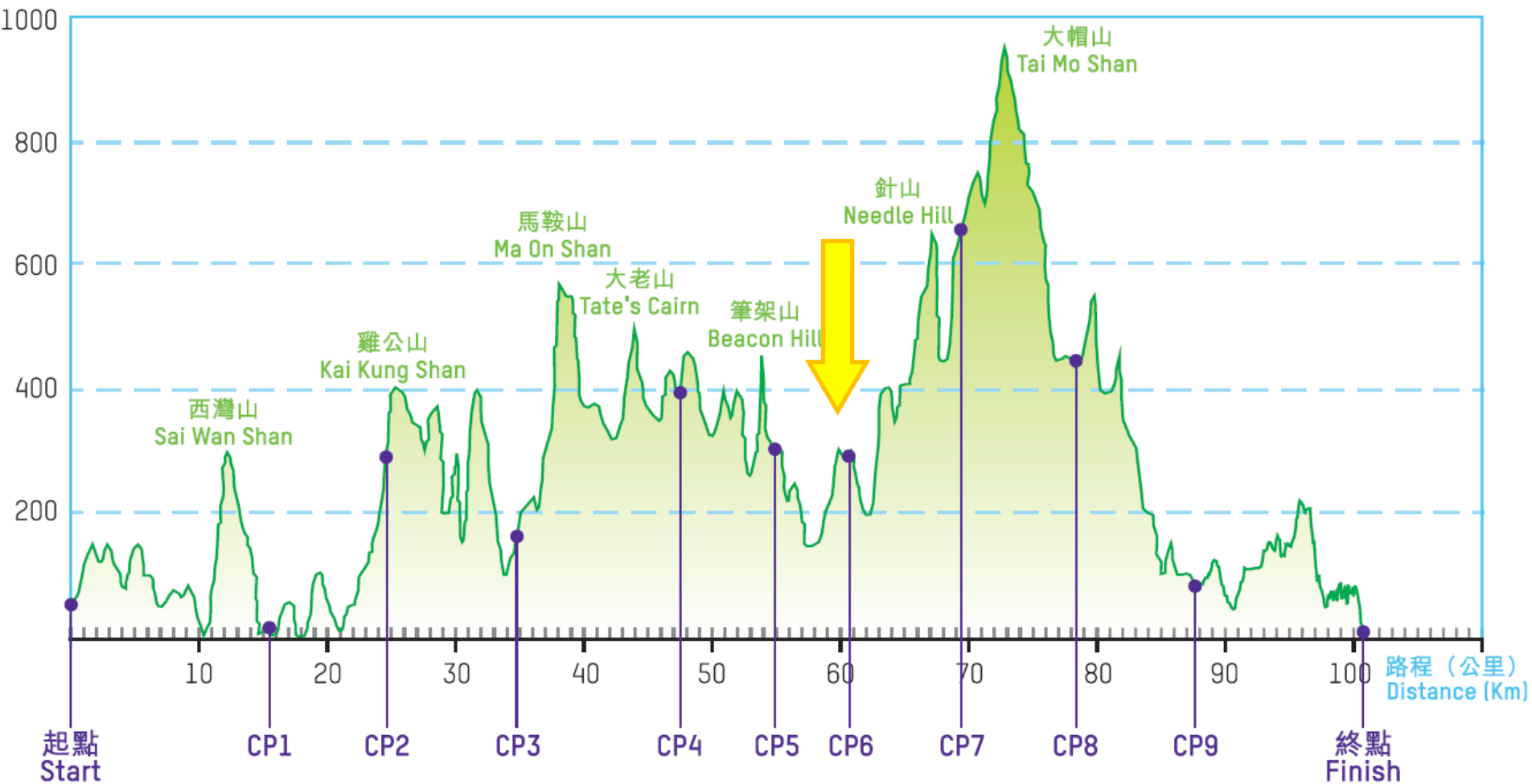
高度 (米) Height [m]



了解麥理浩徑第6段 最費力的路段

全麥理浩徑最容易的地段
落山及平路較多
唯上金山的斜馬路較長

高度 (米) Height [m]



了解麥理浩徑第7段 最費力的路段

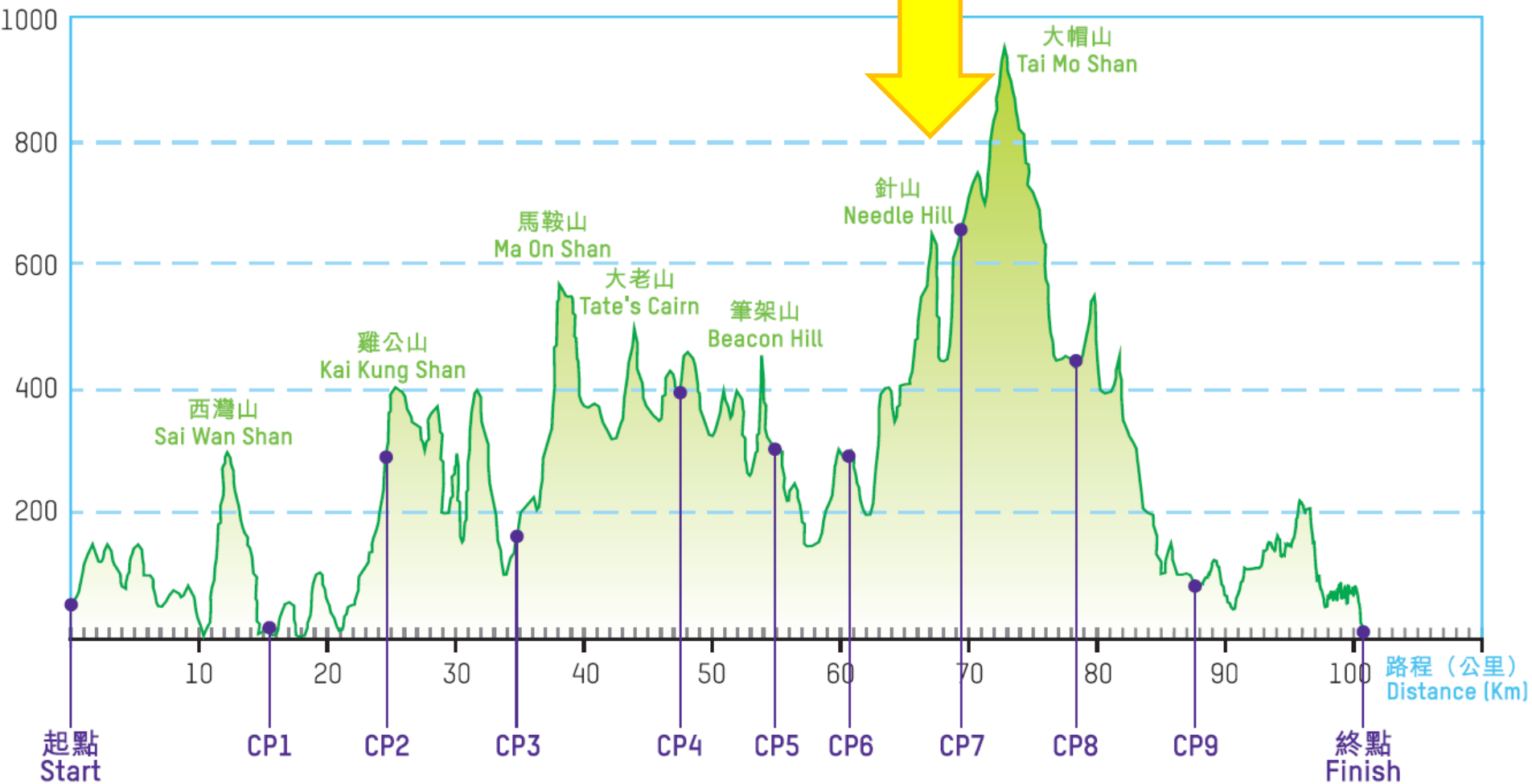


草山



針山

高度 (米) Height (m)

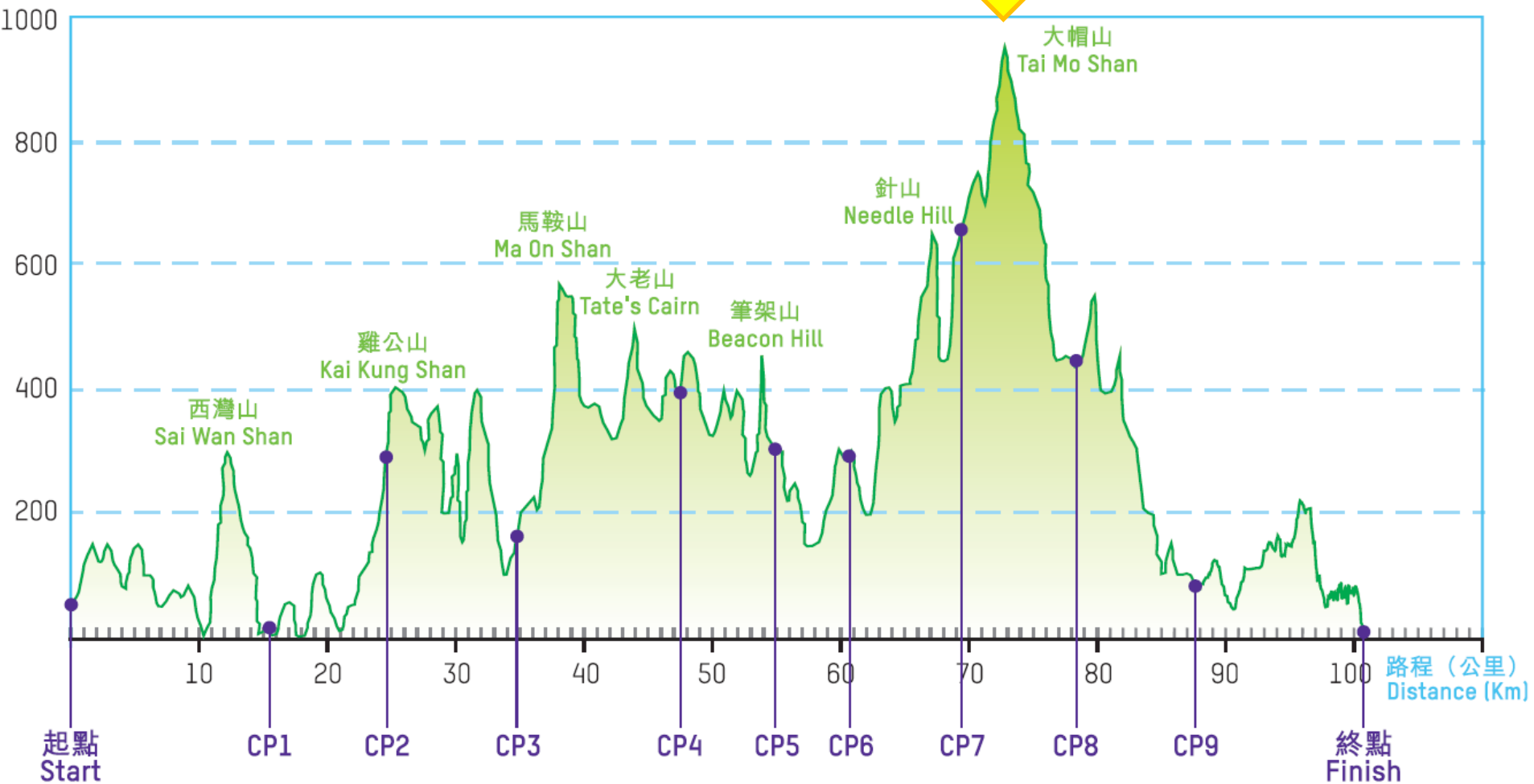


了解麥理浩徑第8段 最費力的路段

大帽山



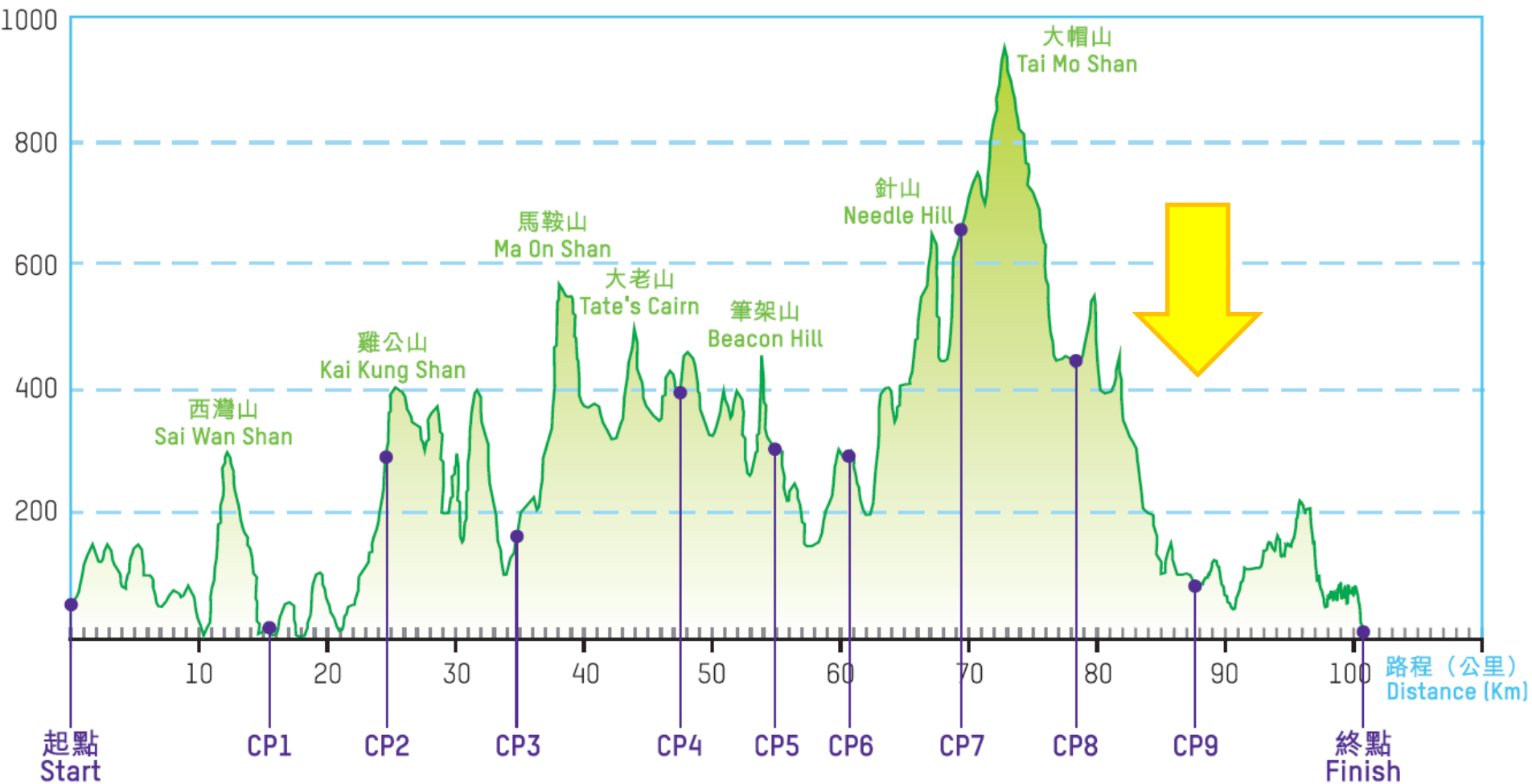
高度 (米) Height [m]



了解麥理浩徑第9段 最費力的路段

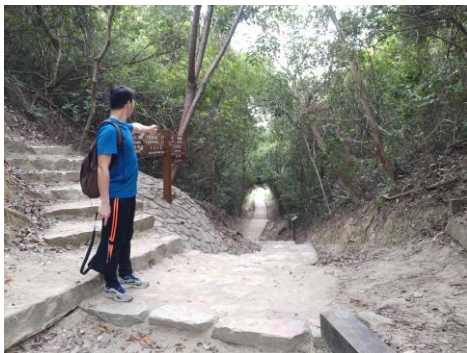
全麥理浩徑最長的平坦及下坡路
有少少上斜坡

高度 (米) Height [m]



了解麥理浩徑第10段

最費力的路段



四大分享内容

1. 了解麥理浩徑及最費力的路段
2. 活動前練習安排

活動前練習安排

36-48小時之練習建議

路段練習建議：

路段	練習時間		預計所需時間
第1-3段	日	北潭涌至企嶺下	大約9小時
第4-6段	日	企嶺下至大埔道	大約9小時
第6-8段	晚	大埔道至大帽山	大約9小時
第9-10段	日	大帽山至屯門珠海學院	大約4-5小時
第3-6段	日	北潭坳至大埔道	大約12小時
第6-10段	晚	大埔道至屯門珠海學院	大約14小時
第1-5段	日	北潭涌至沙田坳道	大約16小時
第5-10段	日	沙田坳道至屯門珠海學院	大約16小時

活動前2星期需減少練習 (可作短程的緩步跑及多作伸展運動和多作休息)

活動前練習安排

在路段中補給的安排

第1段	西灣邨士多
第2段	咸田灣士多
第3段	樟上士多及水浪窩汽水機 (有機會無汽水買)
第4段	無
第5段	獅子亭士多
第6段	大埔道汽水機
第7段	城門水塘汽水機
第8段	大帽山士多(蓮姐)
第9段	無
第10段	大棠燒烤場

活動前練習安排

在練習中的裝備

請留意天氣、練習的時間及個人之需要；
請參考樂施毅行者手冊內的《建議裝備清單》

在練習中的飲食

食物：方便攜帶以碳水化合物及澱粉質為主 (如：麵包, 蕃薯, 餅乾, 薯仔)

飲料：水及電解質飲品

富經驗的樂施毅行者建議參加者攜帶以下用品：

必需品

- | | |
|---|---|
| ☐ 身份證 / 護照 | ☐ 可循環再用水樽 / 水杯 / 器皿 / 餐具 |
| ☐ 現金 (適量) / 八達通 | ☐ 電量充足的手提電話 |
| ☐ 足夠清水 | ☐ 後備電話電池 / 流動充電器 |
| ☐ 高熱量食物 (葡萄糖餅、朱古力) | ☐ 蚊怕水 |
| ☐ 汗巾 | ☐ 紙巾 |
| ☐ 登山手杖 | ☐ 哨子 (求救用) |
| ☐ 替換衣物 | ☐ 止痛及止瀉藥片 |
| ☐ 替換襪子 | ☐ 藥用膠布及傷口護理膏 |
| ☐ 鞋墊 | ☐ 急救用品 |
| ☐ 水泡膠布 | ☐ 指南針 |
| ☐ 風褸 / 雨具 | ☐ 標有路線及檢查站位置的地圖 |

(烈日下)

- ☐ 透氣太陽帽 / 太陽傘
- ☐ 太陽眼鏡
- ☐ 防曬霜
- ☐ 防曬潤唇膏
- ☐ 扇

(晚上)

- ☐ 保暖衣物
- ☐ 電筒 / 頭燈
- ☐ 後備燈泡及電池
- ☐ 收音機
- ☐ 潤膚露

支援隊伍

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ 食物、飲料及可循環再用的食具 | ☐ 照明燈 |
| ☐ 舒緩肌肉疲勞的按摩藥物 | ☐ 電量充足的手提電話 |
| ☐ 隊員的替換衣物 | ☐ 電池 |
| ☐ 隊員的替換運動鞋 | ☐ 急救用品 |
| ☐ 防曬霜 | ☐ 垃圾袋 |
| ☐ 毛氈、太空氈或睡袋 | ☐ 樂施毅行者手冊 |
| ☐ 防蚊用品 | |

四大分享内容

1. 了解麥理浩徑及最費力的路段
2. 活動前練習安排
3. 活動進行時之留意事項

活動進行時之留意事項

1. 活動前一日預備活動時的裝備

- 1.1 以輕便為主，請留意天氣及個人之需要
請參考樂施毅行者內的建議裝備清單
- 2.1 早睡

2. 預早到達起步點

- 2.1 最少預早2小時到達起步點，進行事項包括 (登記, 領取能量食品及水, 前往洗手間, 作伸展運動, 影相留念等等)

活動進行時之留意事項

3. 活動進行時需留意飲食

- 3.1 不要感覺口渴時才飲水, 需定時飲水
(以水及電解質飲品為主)
- 3.2 不要感覺肚餓時才進食, 需定時進食
(以碳水化合物及澱粉質為主如：麵包, 蕃薯, 餅乾, 意粉, 炒飯)

4. 留意隊員之狀態及速度

- 4.1 留意隊員的狀態包括 (如心理狀態需互相鼓勵,
身體狀態不要心跳過快, 水泡, 抽筋)
- 4.2 速度不要快過練習時的速度
- 4.3 必需嚴謹跟隨與隊員一齊定立的分段完成時間

活動進行時之留意事項

5. 休息時間

- 5.1 不要過度勉強, 出現吃力可作短暫休息
- 5.2 不要休息過長

6. 更換裝備

- 6.1 支援隊安排更換裝備 (如鞋, 襪, 衣服)
要提早與隊員及支援隊商討更換物品及地點的細節

四大分享内容

1. 了解麥理浩徑及最費力的路段
2. 活動前練習安排
3. 活動進行時之留意事項
4. 支援隊的安排

支援隊的安排

1. 地點安排 (乘車或開車可到達)

- | | | |
|--------------|-----------|------------|
| 1. 第2段北潭坳 | 2. 第3段水浪窩 | 3. 獅子亭 |
| 4. 大埔道金山郊野公園 | 5. 城門水塘 | 6. 大帽山郊野公園 |

2. 支援隊時間安排

必須提早到達支援地點（約提早一小時）

3. 安排飲食及安排更換裝備

- 3.1 安排更換裝備 (如鞋, 襪, 衣服, 風褸, 電, 電筒, 便利雨衣)
*(按摩膏)
- 3.2 安排食品 (如炒飯, 炒麵, 粥)
- 3.3 安排電解質飲料

登山 是自虐的享受

