

B1 龍脊縱走衝大浪 (8.5 公里, 4.5 小時, ↑140 米 ↓270 米)

<https://www.youtube.com/watch?v=A14JYsUAI84> (短片)

領隊：葉錦熙 (6199-3347) 如中途迷失者，請立即致電領隊

路段	時間 (分鐘)	地點 / 路段 起點及終點	工作 / 路段資料	圖片
1 	10:15 – 10:35 600米 (20分鐘)	石澳道登山口 (130米) → 涼亭 (204米)	- ↑70米 ↓2米 - 上山幾分鐘，左手邊有一塊似木屐的石頭，繼續前行，沿路風光優美，過了龍脊指示牌和短樓梯後，便到達觀景台，可遠眺大潭水塘及紅山半島景色，相距1海涅(1.8公里)的南北無字碑。空地熱身運動15分鐘	
2	10:35 – 11:10 850米 (35分鐘)	→ 打爛埗頂山 (284米)	- ↑80米 - 沿石級上龍脊，可以眺望山下的石澳高爾夫球場、泳灘和石澳半島外的兩個著名小島：五分洲和大頭洲。 - 攀上打爛頂山的觀景台，可俯瞰石澳、大浪灣、東龍島、青水灣俱樂部、釣魚翁、將軍澳，以及香港島東面海域的壯麗景色。	 
3 	11:10 – 12:20 3.3公里 (1小時 10分鐘)	→ 大潭峽/大浪灣 分岔路口 (196米)	- ↑43米 ↓113米 - 再向前走，就會到達龍脊之巔 — 龍脊觀景台。細賞赤柱半島、大潭灣、南丫島一帶景色。 - 離開觀景台，開始下山，然後平走幾公里，沿途均為森林山路、樹木濃密，遮擋了陽光，接著經過水務處建築物，再行約五分鐘，到了右圖的岔口，小休及上洗手間15分鐘後，右轉向大浪灣方繼續走。	 
4	12:35 – 12:45 850米 (10分鐘)	→ 馬塘坳 (188米)	- ↓9米 點名出發 - 沿車道前行，可遠眺柴灣一帶的市區景色。再走一會，到了馬塘坳，在這裏大休午膳45分鐘。	 
5	1:30 – 2:45 2.8公里 (1小時 15分鐘)	→ 大浪灣石刻 (1米)	- ↑8米 ↓195米 點名出發 - 離開馬塘坳沿港島徑8段直走平路半小時，到達路口，左邊是往砵甸山觀景台，要右轉沿石級下山續港島徑八段。 - 下降千級石階，飽覽無敵大海景，沿途有幾個歇腳亭，走40分鐘左右便到達大浪灣石刻。參觀石刻10鐘。	
6 	2:55 – 3:05 350米 (10分鐘)	→ 大浪灣小食亭	- 穿過村屋，就來到衝浪勝地的大浪灣，附近有小食亭及餐廳。 - 大休20分鐘 - 10分鐘簡單暖和鬆弛運動	
7	3:35 – 3:40 220米 (5分鐘)	→ 港島徑終點	- 點名上車 - 回程	

領隊將於以下紅色標示的時間和地點點人數，如你不在該位置，請立刻致電領隊 (61993347)，以免阻礙大隊繼續旅程。

