

グレートアウトドア香港

ハイキング & サイクリング ガイドブック

2019-2020



INTRODUCTION



香港、街の向こうに待ちうける

驚くべき世界

香港は、訪れる人を必ず驚かせ、楽しませる場所。都市の景観は世界的にも有名ですが、高層ビルが空高くそびえ、たくさんの車と人が行きかう都市部を越えた先にあるのは、全くの別世界です。美しいカントリーパーク、素晴らしいハイキングコース、サイクリングコース……そこには、さまざまな動植物が生息していて、息を飲むような美しい景色が広がっています。

香港ほど、壮観な自然に簡単にアクセスできる大都市は、ほとんどありません。バスやタクシー、フェリーに乗れば、絶景の広がる山頂や、散策を楽しめる白い砂浜のビーチはすぐそこです。

本書では、香港の知られざる景勝地、ハイキングコースやサイクリングコースをご紹介します。香港のイメージが一新すること请け合いです。

さあ、香港の違う一面をご覧ください。

~ National Geographic 編集

CONTENTS

眼前に広がる驚きの大自然

ご存知ですか? p.3

素晴らしい地形

ユネスコ認定世界ジオパーク 香港地質公園
(Hong Kong UNESCO Global Geopark) ... p.6

息をのむ絶景

マクリホース・トレイル セクション 1 と 2
(MacLehose Trail Sections 1 & 2) p.12
薄扶林(POK FU LAM)からピーク(THE PEAK) ... p.16
大潭郊野公園(Tai Tam Country Park) ... p.20

自然に戻る

流水響(Lau Shui Heung)から鳳園(Fung Yuen) ... p.26
船灣郊野公園(Plover Cove Country Park) p.30

心奪われる夕陽

香港湿地公園(Hong Kong Wetland Park) &
下白泥(Ha Pak Nai) p.36
大帽山(Tai Mo Shan) p.40

時を遡る旅

東涌(Tung Chung)から大澳(Tai O) p.46
南丫島(Lamma Island) p.50

風を感じて

サイクリング: 沙田(Sha Tin) から
大美督(Tai Mei Tuk) p.56

トレイルランニングイベント p.60

ハイキングとサイクリングのヒント p.61



香港政府観光局



© Copyright Hong Kong Tourism Board 2019

Tai Tam Tuk Reservoir
Photo by Tugo Cheng

眼前に広がる 驚きの大自然

心奪われる夕陽



山頂から新界の湿地に至るまで、さまざまな場所で長く記憶に残る素晴らしい夕陽が見られます。

自然に戻る



香港には3,300種の植物があり、そのうちの2種、香港椿と香港鳳仙花の名前に「香港」が入っています。約240種の蝶が生息しており、珍しく貴重なヘレナキシタアゲハもいます。

奇跡の地形



ユネスコ認定世界ジオパーク 香港地質公園 (Hong Kong UNESCO Global Geopark) には火山岩でできた石柱が並び、デボン紀の地層があります。

時を遡る旅



かつて香港では漁業が主要産業でした。水上家屋が連なる大澳 (Tai O) や、今も養殖いかだが浮かぶ索罟湾 (Sok Kwu Wan) など、絵になる村々でその名残を見ることができます。

風を感じて



香港には現在、225km以上のサイクリングコースがあります。その昔、真珠採集の拠点だった吐露港 (Tolo Harbour) 沿いのサイクリングコースは、最も楽しめるコースとして人気です。

息をのむ絶景



香港には、440km²以上の山、森林、海岸を含む、24のカントリーパークと数百ものハイキングコースがあります。

Tai Mo Shan
Photo by Leung Wai Por

素晴らしい地形

香港の新界 (New Territories) の東海岸沿いには、驚くべきことに先史時代の自然の岩石層があります。海岸に向かい、**ユネスコ認定世界ジオパーク 香港地質公園**で、火山岩の石柱など、神秘的で美しい地形が織りなす時を超えた世界を見てみましょう。忘れられない経験になるでしょう。



ユネスコ認定世界ジオパーク 香港地質公園 (HONG KONG UNESCO GLOBAL GEOPARK)



High Island
Photo by Tugo Cheng

香港の先史時代に 戻る旅

香港には美しい自然が見られる場所が数多くありますが、火山岩でできた石柱、岩石層、海食洞などがあるユネスコ認定世界ジオパーク 香港地質公園は、畏怖の念が沸き上がるような場所です。こんなところが香港にあるのかと、きっと驚かれることでしょう。

こうした地形は、古代に作られたもので、なかでも新界東北沉積岩園区 (Northeast New Territories Sedimentary Rock Region) は約4億年以上前のデボン紀のものです。ここと比べると新しいのが、西貢火山岩園区 (Sai Kung Volcanic Rock Region) にある、目を瞠る蜂蜜色の六角形の噴煙柱。およそ1億4千年前の大噴火により作られました。

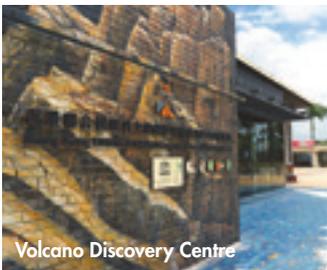


これら2つの地区は訪れる人に、地質学に関する特有の知識を与えてくれます。世界で最も都会的な都市、香港の新しい一面が垣間見えることでしょう。

香港地質公園は新界の東北の海岸線にあり、美しい湾、入江、そして風光明媚で、ほとんど人がいない島がたくさんあります。観光客がこの素晴らしい地質的特性に触れることができるよう、地域全体へのアクセスを容易にするための数多くの取り組みがなされました。

努力が実り、今ではガイド付きボートツアー、離島へのフェリー定期便、ハイアイランド・ジオ・トレイル (High Island Geo Trail) 沿いの景色を見ることができる西貢 (Sai Kung) から東壩 (East Dam) までを結ぶシャトルバスなど、さまざまな手段で香港地質公園を楽しめます。いずれにせよ、香港地質公園の自然界の奇観はいつまでも残る感動を与えてくれるでしょう。

香港地質公園の楽しみ方



Volcano Discovery Centre

火山ディスカバリー・センター (VOLCANO DISCOVERY CENTRE)

火山学、この地域の地質学について詳しく学べます。香港をはじめ世界各地で収集された火山の標本をご覧ください。火山園区のガイドツアーに参加し、香港地質公園の見どころを回ることも。詳細は火山ディスカバリー・センターでどうぞ。

- 📍 Sai Kung Waterfront Park
- ☎ +852 2394 1538
- 🌐 volcanodiscoverycentre.hk
- 🚗 MTR 鑽石山駅 (Diamond Hill) 出口 C2 から、92 番バスもしくは、MTR 坑口駅 (Hang Hau) 出口 B1 から、ミニバス 101M に乗って西貢市 (Sai Kung Town) まで行く。



Port Island - Bluff Head

1 糧船湾 (HIGH ISLAND)

萬宜水庫東壩 (High Island Reservoir East Dam) は高さ100mという驚異的な六角形の噴煙柱が見られるお勧めの場所です。



Tung Ping Chau

2 赤洲 (PORT ISLAND) と黄竹角咀 (BLUFF HEAD)

赤洲には「赤い地面」があります。酸化鉄の含有量が多いため、島の砂岩とシルト岩は明るい赤色。そのため「赤洲」と呼ばれています。黄竹角咀 (Bluff Head) の岩は約4億年前に形成されたものです。「デビル・フィスト (鬼手岩)」と名付けられた奇岩は、長年の地質運動、天候、海岸浸食により作られました。



Ma Shi Chau

3 東平洲 (TUNG PING CHAU)

香港最東端の島。積層堆積岩で有名で、壮観な絶壁と波食台があります。フェリーが運航しており、日帰りで楽しめます。

4 馬屎洲 (MA SHI CHAU)

馬屎洲は珍しい陸繋砂州など、屋外で地質学を学べる絶好の場所です。ここから、絵のように美しい、岩が連なる3kmの海岸線沿いを歩いて楽しむことができます。経路には道標がついています。



Ung Kong Group

5 甕缸群島 & 6 果洲群島 (UNG KONG GROUP & NINEPIN GROUP)

甕缸群島と果洲群島には、フェリーツアー参加者だけが見ることができる、息をのむほどの六角柱状節理があります。

新界東北沉積岩園区 (Northeast New Territories Sedimentary Rock Region)

- 東平洲 (Tung Ping Chau)
- 赤門海峡 (Tolo Channel)
- 印洲塘 (Double Haven)
- 赤洲-黄竹角咀 (Port Island - Bluff Head)

西貢火山岩園区 (Sai Kung Volcanic Rock Region)

- 糧船湾 (High Island)
- 橋咀洲 (Sharp Island)
- 甕缸群島 (Ung Kong Group)
- 果洲群島 (Ninepin Group)





息をのむ絶景

High Island Reservoir

丘を越え、谷を越え、素晴らしいビーチを過ぎ、離島の自然の風景を見る……トレイルを行けば、香港の真の美しさを発見することができます。今まであなたが知らなかった香港の一面をご覧ください。きっと驚きで息をのむことでしょう。

マクリホース・トレイル セクション1と2 (MACLEHOSE TRAIL SECTIONS 1 & 2)



High Island Reservoir
Photo by Tugo Cheng

香港の隠れた 美しさがわかる ハイキングコース

香港の素晴らしいハイキングコースの中でも、全長100kmのマクリホース・トレイル (MacLehose Trail) は格別です。在任期間最長の香港総督の名前を冠しています。体力を試す絶好の機会であり、新界の絶景を楽しむ最高の方法の1つです。

スタート地点は東海岸で、西貢半島 (Sai Kung peninsula) の海岸線を通り、香港の高い山々を超えるコースです。トレイルは10のセクションに分かれていて、8つのカントリーパークを通り、西側の屯門 (Tuen Mun) にある貯水池近くにゴールがあります。



Long Ke Wan

ナショナルジオグラフィックは、「世界の夢のトレイル20」に、マクリホース・トレイルを挙げました。このトレイルに挑む人の多くは、美しい海岸沿いの景色を楽しめるセクション1と2を選んでいきます。途中の萬宜水庫東壩 (High Island Reservoir East Dam) では、地質学的に珍しい地形を見ることができます。さらに進むと浪茄湾 (Long Ke Wan) に辿り着き、次に西湾山 (Sai Wan Shan) を登ります。最高の写真撮影スポットをお見逃しなく。西湾山を降りると、西湾 (Sai Wan) や鹹田湾 (Ham Tin Wan) などの美しい景色のビーチがあります。

トレイルのセクション1と2は、それなりの体力と決意が必要。しかし努力の甲斐は必ずあります。



- 地区**
西貢と大埔
- 距離**
約16km
- 所要時間**
約5時間
- 難易度**
☆☆☆☆☆
- スタート地点への行き方**
 - ・MTR 鑽石山 駅 (Diamond Hill) 出口 C2 から、92 番バスで西貢市 (Sai Kung Town) まで行き、そこからタクシーで東壩 (East Dam) まで行く。
 - ・MTR 坑口 駅 (Hang Hau) 出口 B1 から、ミニバス 101M に乗って西貢市まで行き、そこからタクシーで東壩まで行く。
- 帰り方**
北潭凹 (Pak Tam Au) から94番バスで西貢市まで行く。
- 休憩地点**
西湾 (Sai Wan) と鹹田湾 (Ham Tin Wan) の村には商店があります。

マクリホース・トレイル セクション1と2の楽しみ方



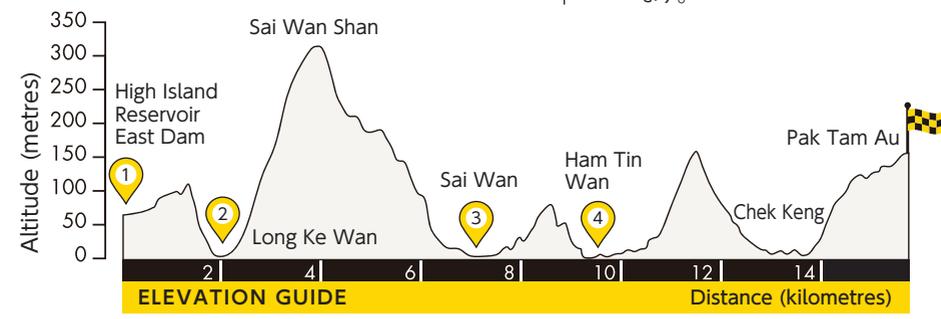
1 萬宜水庫東壩 (HIGH ISLAND RESERVOIR EAST DAM)
1970年代に建設された、萬宜水庫は香港で最大の総貯水容量を誇る貯水池です。周囲には素晴らしいビーチがたくさんあり、東壩 (East Dam) は1億4千年以上前に形成された、驚異的な六角形の噴煙柱が見られる最高の場所です。

2 浪茄湾 (LONG KE WAN)
新界の最も美しいビーチの1つである浪茄湾は、美しい景色で有名。結婚記念のフォトスポットとしても人気があります。

3 西湾と 4 鹹田湾 (SAI WAN & HAM TIN WAN)
西湾と鹹田湾は西貢 (Sai Kung) の東海岸の大浪湾 (Tai Long Wan) にある4つのビーチのうちの2つです。白い砂浜と青い海は、ハイキングとビーチを愛する人を惹きつけてやまず、サーファーもたくさん波に乗り来ます。

このほかのお勧めスポット… 標尖角 (BIU TSIM KOK)
標尖角にある新しいトレイルと展望スポットからは、浪茄湾の自然のままの手つかずの白い砂浜と南シナ海の絶景を望むことができます。

トレイルランニングイベント
OXFAM TRAILWALKER 2019
2019年11月15-17日
Oxfamtrailwalker.org.hk
Hong Kong 100 Ultra Trail Race
2020年1月17-19日
Hk100-ultra.com





薄扶林(POK FU LAM)からピーク(THE PEAK)



Victoria Harbour viewed from Lugard Road

頂上目指して

密 集した都市部から、少し足を延ばしただけで美しい山頂へのトレイルに行ける大都市は他にはありません。薄扶林(Pok Fu Lam)を起点とするこのハイキングコースは、比較的初心者向け。世界有数の大都会が、文字通り眼前に自然が広がるさまは、他にはない香港だけの特長です。

コースは香港島の西部と南部を繋ぐ交通量の多い道路から始まり、世界で最も人気がある高級住宅地に数えられる地区で終わります。途中、香港で初めて建設された貯水池の薄扶林水塘(Pok Fu Lam Reservoir)を通ります。ここでは人よりも蝶を目にすることが多いでしょう。

歴史と現代的な観光アトラクションの両方が融合するピーク(The Peak)で時間を過ごしましょう。盧吉道(Lugard Road)からは、素晴らしい街の景色が見渡せます。

ハイキングの最後は、盧吉道ループを辿り、西高山(High West)の階段を登り、さらに壮大な眺めをご覧ください。タイミングが合えば夕陽の絶景を見ることができます。

僅か3時間で、香港島のさまざまな面を体験できるのです。



Sunset viewed from High West

薄扶林からピークの楽しみ方



1 薄扶林水塘 (POK FU LAM RESERVOIR)

薄扶林水塘は、1863年に建設された香港初の貯水池で、総貯水容量は233,000m³。ハイキングコースの始点は薄扶林カントリーパークの入り口。薄扶林水塘路 (Pok Fu Lam Reservoir Road) 沿いに歩いていきます。

2 盧吉道觀景台 (LUGARD ROAD LOOKOUT)

盧吉道沿いに約20分歩くと、最も代表的な、香港の高層ビルの景色が見える場所に着きます。

3 凌霄閣 (THE PEAK TOWER-ピークタワー)

凌霄閣は香港で有名な建物で、さまざまなショップ、レストラン、エンタテインメント施設があり、また素晴らしい街の景色も眺めることができます。

このほかのお勧めスポット… 西高山 (HIGH WEST)

標高493mの西高山は、ビクトリア・ハーバーと摩星嶺 (Mount Davis) の間にあり、ビクトリア・ハーバーの上にある薄扶林水塘からは素晴らしい香港の景色を見ることができます。ピークで最も有名な夕陽スポットのひとつです。

このほかのお勧めスポット… 松林砲台 (PINWOOD BATTERY)

松林砲台は香港で最も標高の高い場所に位置する防衛砲台で、1900年代初頭に設置されました。この場所は第二次世界大戦中に、深刻な損害を受けました。現在では龍虎山郊野公園 (Lung Fu Shan Country Park) のランドマークで、公園にはこのほかにも戦争の遺物があります。

地区 中環 (Central)、西区と南区

距離 約6km

所要時間 約2.5時間

難易度 ☆☆☆☆☆

スタート地点への行き方 MTR香港駅出口Dから出て、交易広場 (Exchange Square) バスターミナルから、4x、7、30X、91番いずれかのバスに乗って、薄扶林水塘道 (Pok Fu Lam Reservoir Road) まで行く。

帰り方 ビークトラム、15番バス、ミニバス1番のいずれかで中環 (Central) に戻る。

休憩地点 凌霄閣 (ピークタワー) にレストランやカフェがあります。





大潭郊野公園(TAI TAM COUNTRY PARK)

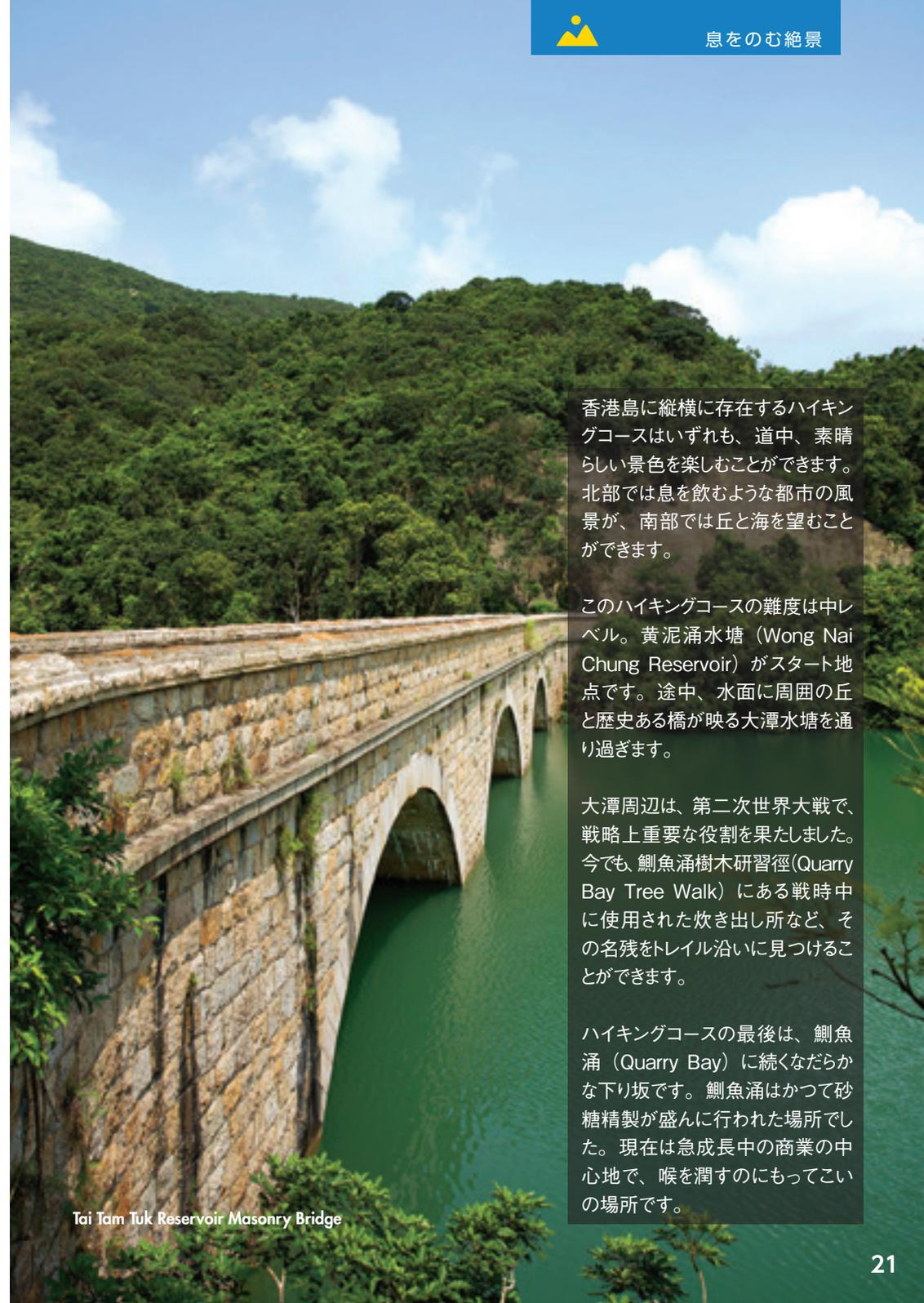


Tai Tam Reservoir

香港の中心部で
思い出に残る
時間を

香 港島の中心部には歴史の1ページがあり、素晴らしいハイキング体験もできます。またインスタ映えする場所でもあります。

大潭郊野公園を通過して鰂魚涌 (Quarry Bay) まで続くトレイルでは、19世紀後半に作られた大潭 (Tai Tam) の貯水池地区に行くことができます。これら貯水池が香港の都市化に重要な役割を果たしました。以来、貯水池は香港島で人気の行楽地、リラクゼーションスポットとなっています。ダム、ポンプ場、職員宿舎、石造りの導水橋など大潭の特長が2009年の石碑に刻まれています。



Tai Tam Tuk Reservoir Masonry Bridge

香港島に縦横に存在するハイキングコースはいずれも、道中、素晴らしい景色を楽しむことができます。北部では息を飲むような都市の風景が、南部では丘と海を望むことができます。

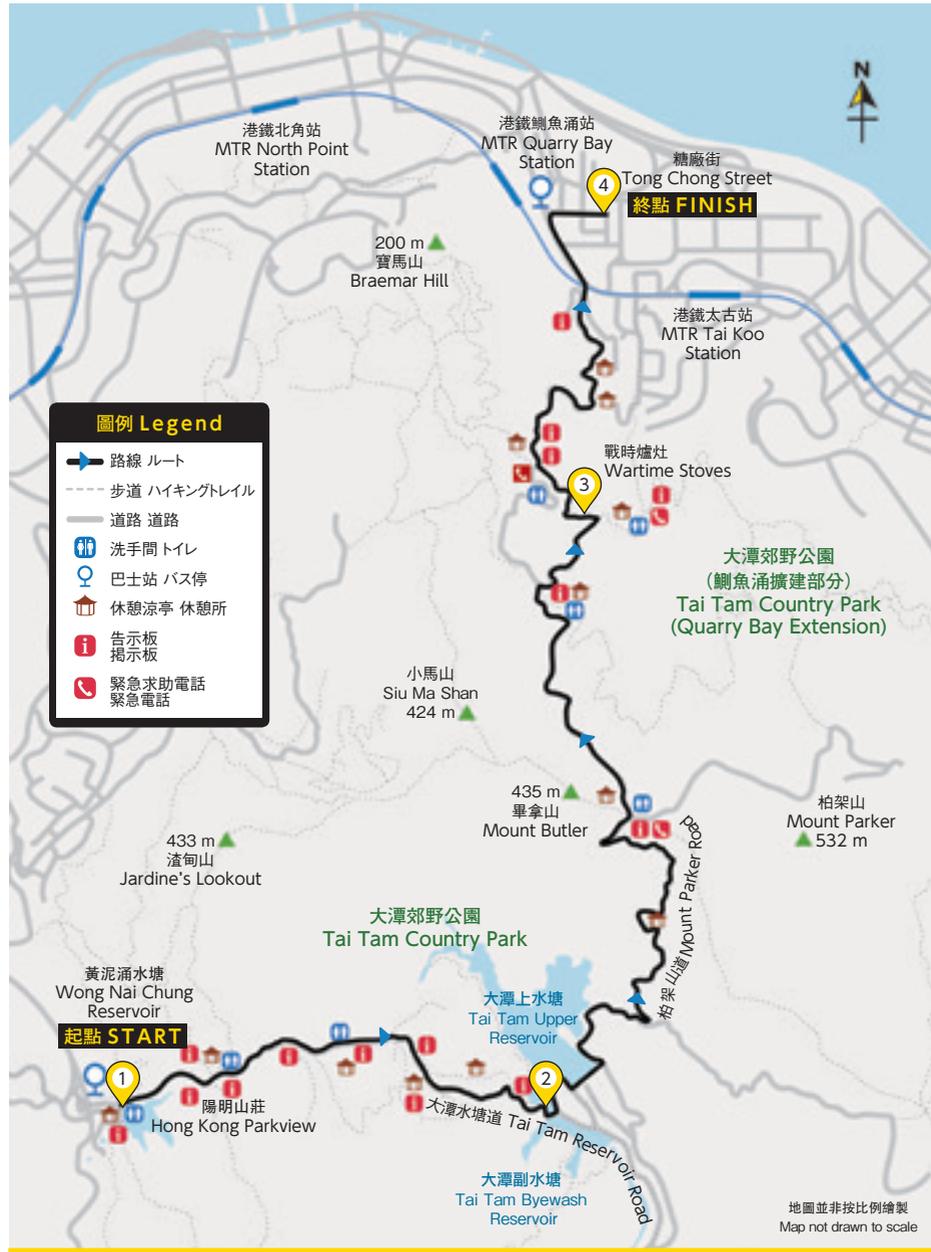
このハイキングコースの難度は中レベル。黄泥涌水塘 (Wong Nai Chung Reservoir) がスタート地点です。途中、水面に周囲の丘と歴史ある橋が映る大潭水塘を通り過ぎます。

大潭周辺は、第二次世界大戦で、戦略上重要な役割を果たしました。今でも、鰂魚涌樹木研習徑 (Quarry Bay Tree Walk) にある戦時に使用された炊き出し所など、その名残をトレイル沿いに見つけることができます。

ハイキングコースの最後は、鰂魚涌 (Quarry Bay) に続くなだらかな下り坂です。鰂魚涌はかつて砂糖精製が盛んに行われた場所でした。現在は急成長中の商業の中心地で、喉を潤すのもってこの場所です。

大潭郊野公園の楽しみ方

黄泥涌水塘(WONG NAI CHUNG RESERVOIR)から 鯽魚涌(QUARRY BAY)



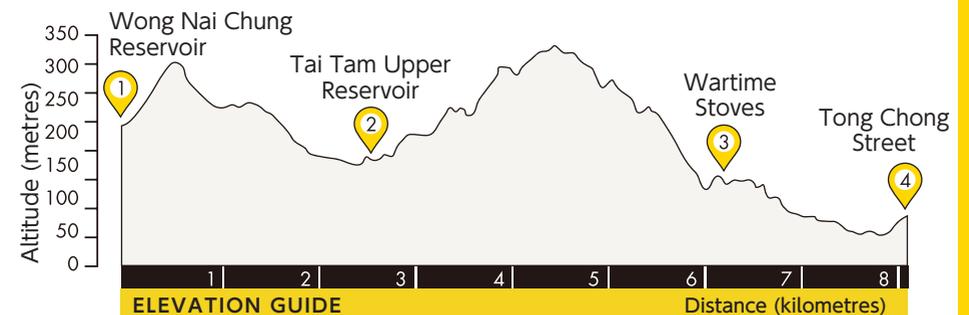
1 黄泥涌水塘 (WONG NAI CHUNG RESERVOIR)
黄泥涌水塘は香港で3番目に作られたダムで、1899年に建設が完了しました。総貯水量が少ないため使用停止となり、1986年に公園になりました。

2 大潭上水塘 (TAI TAM UPPER RESERVOIR)
1888年に建設された大潭上水塘は香港で2番目に建設されたダムです。現在でも石橋の下の余水路から余分な水を自然の河川に流しています。この後もダムの建設が続き、合計4つのダムが建設されました。最後に作られたのが、1917年に建設が完成した大潭篤水塘 (Tai Tam Tuk) です。

3 戦時爐灶 (WARTIME STOVES)
日陰の柏架山道 (Mount Parker Road) を進むと鯽魚涌樹木研習徑 (Quarry Bay Tree Walk) に続きます。ここでは第二次世界大戦中に使用された炊き出し所があります。

4 糖廠街 (TONG CHONG STREET)
「砂糖精製の道」として知られていた糖廠街は現在、パブやカフェがある現代的な道へ様変わりし、長時間のハイキングを楽しんだ後に、ゆっくりとリラックスできる場所になっています。涼しい季節には、地元野菜を売る青空市場が開かれます。詳細は以下をご覧ください。
Taikooplace.com/en/whatson/tcsm

- 地区**
南区と東区
- 距離**
約8km
- 所要時間**
約3時間
- 難易度**
☆☆☆☆☆
- スタート地点への行き方**
MTR 香港駅 (Hong Kong Station) 出口Aを出て、バス6番か66番に乗り、交易廣場 (Exchange Square) バスターミナルから、黄泥涌水塘公園 (Wong Nai Chung Reservoir Park) に行く。
- 帰り方**
鯽魚涌駅 (Quarry Bay Station) からバス、トラム、MTRに乗る。
- 休憩地点**
大潭郊野公園の入り口近くの香港パークビュー (Hong Kong Parkview) にスーパーマーケットがあるほか、糖廠街にはたくさんのレストランがあります。



自然に戻る

Lau Shui Heung Reservoir
Photo by Leung Wai Por

香港と言えば、高層ビルと忙しい通りが思い出に残るかもしれません。しかし実際のところ、香港の4分の3は、自然豊かな土地なのです。24のカントリーパークがあり、珍種を含むさまざまな動植物が生息しています。ハイキングコースには、魅力的な世界が広がっています。香港の驚くべき生物多様性を体験してみてください。



流水響 (LAU SHUI HEUNG) から 鳳園 (FUNG YUEN)



Hok Tau Reservoir

歩きながら 香港の自然に ついて学ぶ

香港の素晴らしい点の一つは、比較的、短くて簡単なハイキングでも、驚くほど豊かな生物多様性に触れられることです。気候、地形、地質の相互作用により、香港には豊富な土着の動植物が生息しています。鳳園 (Fung Yuen) では素晴らしい多様性を体験できます。

流水響郊遊徑 (Lau Shui Heung Country Trail) をスタートして、周囲に生い茂った木々が絵のように水面に映っているダムを通りすぎます。トレイルは細長い鶴藪水塘 (Hok Tau Reservoir) に続き、ここには無数の種類のトンボと蝶が生息しています。

トンボが好きなら、沙螺洞の近くに来たら、羽に大きな黒い四角模様が入っている優雅な方帯幽蟴 (Black-banded Gossamerwing、学名: Euphaea decorata) がいないか探してみましょう。

このエリアは伝統的な「風水」林としても有名です。これは人と自然の間に調和を生むという伝統的な中国の価値観に基づくもので、森林地に近いということが、村を作る場所を選ぶうえで最も重要とされました。

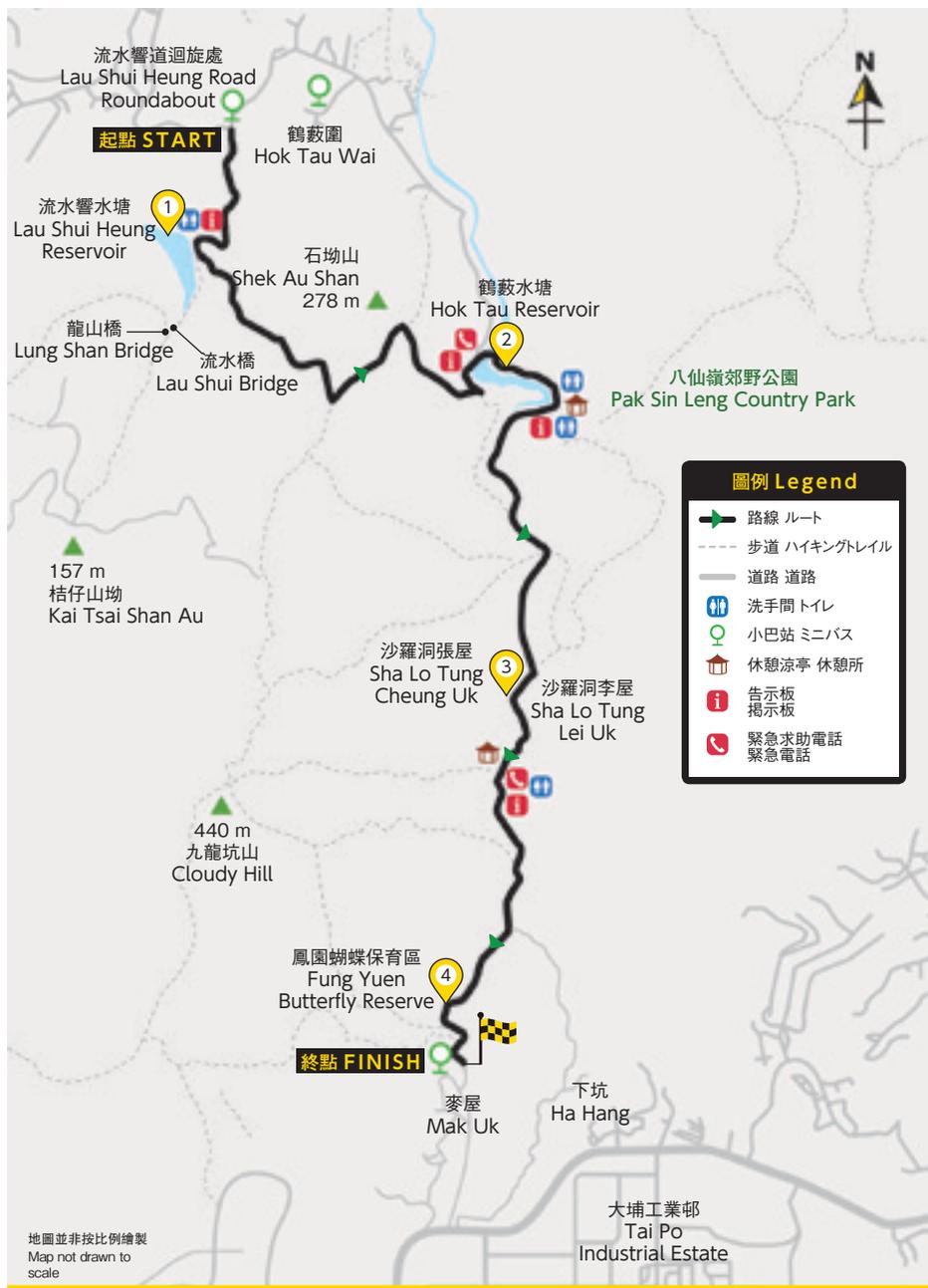
ハイキングコースは鳳園 (Fung Yuen) が終点です。ここには鳳園蝴蝶保育区 (Fung Yuen Butterfly Reserve) があり、香港で見つかっている蝶235種のうち、200種類以上が保護されています。鳳園谷 (Fung Yuen Valley) は、鳳園村の裏手にある木が生い茂った峡谷で、香港政府から特殊科学地区 (Site of Special Science Interest, SSSI) に指定されています。ここには蝶を惹きつけるために花蜜がある植物を植えた庭園があり、ヘレナキタアゲハ (Common Birdwing) やシロスソビキアゲハ (White Dragontail) など絶滅の危機に瀕している蝶の重要な繁殖地になっています。

鳳園蝴蝶保育区で、香港の自然について学び、最高の一日を締めくくるのはいかがでしょう。



Common Birdwing

流水響から鳳園の楽しみ方



1 流水響水塘 (LAU SHUI HEUNG RESERVOIR)

流水響水塘は手つかずの自然、美しいカユプテの森の中にあります。観光客やカメラマンが年間を通して訪れますが、特に秋の紅葉の季節が人気です。キラキラ光る水面に周囲の景色が映る場所は、流水響の「空の鏡」と呼ばれる写真を撮影できる、インスタ映えスポットとして評判になっています。

2 鶴藪水塘 (HOK TAU RESERVOIR)

流水響郊遊徑 (Lau Shui Heung Country Trail) を進むと、農地灌漑用に建設されたS字型の鶴藪水塘があります。ここにはバーベキュー施設があります。

3 沙螺洞 (SHA LO TUNG)

沙螺洞には香港で最も広い淡水湿地があります。また多種のトンボが生息していることでも有名です。このエリアは「風水」林に囲まれています。現在は誰も住んでいない鄭 (Cheung) 家と李 (Lei) 家の集落はそれぞれグレードIIとグレードIIIの歴史建築に指定されています。

4 鳳園蝴蝶保育区 (FUNG YUEN BUTTERFLY RESERVE)

鳳園谷 (Fung Yuen Valley) の42ヘクタールの土地は、1980年以来、香港政府から特殊科学地区 (Site of Special Science Interest, SSSI) として指定されています。蝶の楽園で、200種類以上の蝶が確認されています。入場料は20香港ドルです。

地区
大埔と北区

距離
約7km

所要時間
約3時間

難易度
☆☆☆☆☆

スタート地点への行き方
MTR粉嶺駅 (Fanling) 出口Cから、緑のミニバス52Bに乗り、流水響ロータリーで下車。流水響水塘を通りすぎるまで、流水響道に沿って歩く。

帰り方
ミニバス20Pに乗り、MTR大埔墟駅 (Tai Po Market Station) まで移動。

休憩地点
園内には売店などはありません。出発前に飲み物や軽食を携帯するようにしてください。





船灣郊野公園 (PLOVER COVE COUNTRY PARK)



Sai Lau Kong

遺産を巡る ハイキング

都会の喧騒から逃れたいときは、船灣郊野公園に行くといいでしょう。古壁で覆われた村から、海岸沿いの絶景、「風水」林、香港地質公園の素晴らしい地形に至るまで、すべてが揃っています。

まずは400年の歴史がある烏蛟騰（Wu Kau Tang）村に向かいましょう。ここでは竹藪に囲まれた瓦屋根の伝統的な客家の住居を見ることができます。竹は昔、この地区で様々な目的に使用されていました。現在も建築現場の足場によく使われています。

東に向かい、緑に覆われた谷を超えると、踏み石が敷いてある苗三古道（Miu Sam Ancient Path）に出ます。この道は海岸に向かっていきます。三桠湾（Sam A Wan）で休憩をし、印洲塘（Double Haven）の港を望む穏やかな景色を満喫してください。マングローブの間をちょこちょこ走り回るカニを見つけることができるかもしれません。



Wu Kau Tang
Photo by Tugo Cheng

三桠湾からは荔枝窩（Lai Chi Wo）に続く道を進みます。荔枝窩は香港最高の保存状態の客家集落があるだけでなく、多種の野生の動植物が生息しています。163種の植物、112種の淡水水生昆虫、さまざまな鳥、蝶、爬虫類がいるとされており、絶滅の危機に瀕している鳥、シマアオジ（Yellow-Breasted Bunting）や珍しいシロスズビキアゲハ（White Dragontail）もここを生息地としています。また荔枝窩には香港で最大にして最も素晴らしいマングローブの森があります。

今は住む人がなくなった集落では、修復された協天宮（Hip Tin Temple）、鶴山寺（Hok Shan Monastery）、村の壁を見ることができ、当時の様子と活気をしのぶことができます。この村の自然には2つの見どころがあります。戦時中、占領時代に反抗精神に富む村人により保護された「5本の指を持つ樟脳（ショウノウ）の木」と呼ばれる有名な五指樟樹と、中が空洞になっている樹齢100年の楓の木です。

船灣郊野公園の楽しみ方 烏蛟騰(WU KAU TANG)から荔枝窩(LAI CHI WO)



- 1 烏蛟騰 (WU KAU TANG)**
トレイルのスタート地点である烏蛟騰村は歴史ある客家の故郷です。ここを起点に、穏やかな自然の中、田舎の部落や美しい景色を見ながら歩いていきます。
- 2 三桠湾 (SAM A WAN)**
苗三古道 (Miu Sam Ancient Path) を進むと、ダブル・ヘブunという英語名にふさわしい印洲塘 (Yan Chau Tong) の自然港にある三桠村 (Sam A Tsuen) に辿り着きます。
- 3 荔枝窩 (LAI CHI WO)**
香港地質公園の一部である荔枝窩には、300年の歴史がある客家の村があり、最も保存状態の良い伝統的家屋と香港最古とされる「風水」林があります。

- 地区**
大埔と北区
- 距離**
約8km
- 所要時間**
約3.5時間
(往復約7時間)
- 難易度**
☆☆☆☆☆
- スタート地点への行き方**
MTR大埔墟駅 (Tai Po Market) の出口A3を出て、ミニバス20R番に乗って烏蛟騰まで行く。

このほかのお勧めスポット…
西流江 (SAI LAU KONG)
回り道をして、西流江まで行きましょう。ここは絶景で有名な指定海洋公園でもある印洲塘のパノラマ写真を撮ることができます。印洲塘 (Double Haven) は香港地質公園の一部で、約1億8千年前の火山の噴火により形成されました。

トレイルランニングイベント
HK168
2019年11月29日-12月1日
Hk168.com.hk
2019 THE NORTH FACE 100® ULTRA TRAIL CHALLENGE
2019年12月14-15日
Thenorthface100.com

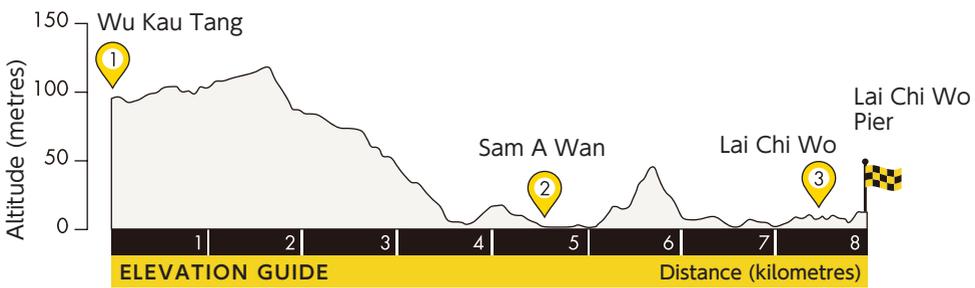
帰り方
来た時の道を逆に辿れば戻る事が可能です。もしくは烏蛟騰村まで(約2時間: 4.5KM- 地図の点線のルート) 行き、そこからミニバス20R番に乗ってMTR 大埔墟駅まで行くことができます。

日・祝祭日は荔枝窩と馬料水 (Ma Liu Shui) の間をフェリーが運航しています。荔枝窩発フェリーの時間は15:30です。(乗船時間約100分) 最寄りのMTR 香港大学駅から徒歩15分。

休憩地点
三桠村および荔枝窩には売店がありますが、日曜及び祝祭日のみ営業しています。

圖例 Legend

- 路線 ルート
- 其他路線 その他のルート
- 步道 ハイキングトレイル
- 道路 道路
- P 停車場 駐車場
- 🚻 洗手间 トイレ
- 🚌 巴士站 巴士停
- 🏠 休憩涼亭 休憩所
- 🏯 廟宇 寺院
- i 告示板 揭示板
- ☎ 緊急求助電話 緊急電話



心奪われる夕陽

Ha Pak Nai
Photo by Leung Wai Por

一日の終わりに、太陽がゆっくりと香港のかなたに沈んでいく、心奪われるひとときを。新界の起伏の激しい丘陵から、または元朗（Yuen Long）の北にある干潟から夕陽を眺めましょう。きっと長く忘れられない思い出となることでしょう。



香港湿地公園(HONG KONG WETLAND PARK) & 下白泥(HA PAK NAI)



Ha Pak Nai
Photo by Leung Wai Por

記憶に残る ひととき

香港には夕陽の絶景ポイントがいくつもあります
が、その中でも下白泥 (Ha Pak Nai) か
らの景色に並ぶ場所は多くはありません。下
白泥で過ごす黄金に輝く時間は魅力に溢れています。

新界の西部に位置し、長く伸びている海岸線には湿地、干潟、マングローブが見られます。この地区はかつて牡蠣養殖の拠点でした。現在でも養殖いかだを見ることができ、牡蠣の貝の破片が反射して、干潟がかすかに光ることもあります。

現在の下白泥は、最高の夕陽を見ようとするカメラマン、観光客、恋人達に大人気。養殖いかだの数よりカメラの三脚の数の方が多いほどです。



マングローブと干潟のお陰で、太陽が静かな潮汐水に黄金の光を放ちながら、ゆっくりと姿を隠していく美しい景色の写真が簡単に撮影できます。遠くに見える、中国本土、深圳港 (Port of Shenzhen) の無機質なクレーンの影を写すことで、違った雰囲気の写真の撮ることもできます。

Ha Pak Nai



香港湿地公園と下白泥の楽しみ方



Wetland Park



Ha Pak Nai



Lau Fau Shan

1 香港湿地公園 (HONG KONG WETLAND PARK)

元朗 (Yuen Long) の北、海岸沿いに広大な湿地と干潟があります。61ヘクタールの香港湿地公園は、一日を始めるにはうってつけの場所です。香港湿地公園は、香港の湿地のエコシステムの多様性を紹介している国際レベルの施設です。淡水の沼沢、池、ヨシ原、湿地、マングローブ地帯、草原、森林などさまざまな湿地の環境を含むよう入念に設計されています。数々の種類の動植物をはじめ、泥魚やシオマネキなどのカニを間近に見ることができます。また鳥の巣が設置されているため、渡り鳥やさまざまな水鳥を観察できます。

📍 Wetland Park Road, Tin Shui Wai, New Territories

🕒 開園時間は月曜、水～日曜日の10am～5pm。火曜日は閉園 (祭日を除く)。

💰 大人30香港ドル、子どもと65歳以上は15香港ドル。

🌐 wetlandpark.gov.hk

2 下白泥 (HA PAK NAI)

香港湿地公園の約10km西にあるのが、自然の湿地帯の下白泥。元朗区 (Yuen Long District) の北西の海岸沿いにあり、后海湾 (Deep Bay) に面しています。ここは古くから、香港の夕陽のベストスポットに数えられています。湿地とマングローブに、黄金の光がキラキラと降り注ぎます。

このほかのお勧めスポット… 流浮山 (LAU FAU SHAN)

下白泥で夕陽の写真を撮ったら、ミニバス33番で元朗へ。途中、流浮山 (Lau Fau Shan) で降りて、対岸の中国本土、深圳湾橋、深圳の高層ビルの景色を眺めつつ海鮮料理のディナーに舌鼓を打つこともできます。

➔ **香港湿地公園への行き方**
MTR天水圍駅 (Tin Shui Wai Station) から、ライトレール706番に乗り、湿地公園駅 (Wetland Park Station) まで行く。歩道橋を渡ると入口。

➔ **香港湿地公園から下白泥**
ライトレール706番に乗り、MTR天水圍駅 (Tin Shui Wai Station) へ。MTRに乗り換え、元朗駅 (Yuen Long Station) まで行く。約10分歩き、泰豊街 (Tai Fung Street) でミニバス33番に乗る。鴨仔坑 (Ap Tsai Hang) で降り、海岸に向かって約5分歩く。

➔ **下白泥からの戻り方**
ミニバス33番に乗り、MTR天水圍駅または元朗へ。

🍷 **休憩地点**
香港湿地公園にはカフェ、鴨仔坑には商店、流浮山には海鮮料理店があり、元朗の市街地ではいろいろな食事を楽しめます。



📍 **地区**
元朗 (Yuen Long)

📏 **距離**
香港湿地公園と下白泥の間の距離は約10kmです。

👟 **難易度**
☆☆☆☆☆



地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale



大帽山(TAI MO SHAN)



Tai Mo Shan
Photo by Tugo Cheng

最高の山頂

香港には標高500m以上の山がたくさんあります。そして最高峰が新界の中心地にある大帽山(Tai Mo Shan)です。海拔957mの休火山です。ハイキング愛好家に大人気で、山頂までいくつもの曲がりくねったコースが設置されています。また日の出と夕陽スポットとしても有名です。

時には、山頂からふかふかの雲のベッドが広がる素晴らしい景色を見下ろすことができます。冬になると、香港人は霜を見るために大帽山を訪れます。亜熱帯の都市では珍しい現象なのです。

夏は、植物が生き生きとしていて、季節ごとに花が咲き誇る様子を見ることができます。例えば、保護指定されているチャイニーズ・リリーは主に大帽山の東側に見られます。

香港の最高峰には、驚くほど簡単に到達でき、行く価値のある場所です。最頂部は一般人立ち入り禁止となっていますが、周囲には腰をかけ、思索に耽りながら太陽が傾く様子を待つことができる場所がたくさんあるので、完璧な夕陽の一瞬を見ることができます。

Tai Mo Shan
Photo by Leung Wai Por





大帽山の楽しみ方



1 大帽山郊野公園遊客中心 (TAI MO SHAN COUNTRY PARK VISITOR CENTRE)
大帽山郊野公園遊客中心は入場料無料で、カントリーパークについて学べる施設です。広範囲に広がるトレイルのネットワーク、気候変動が香港の森や広範囲なエコシステムに与える影響などについて紹介しています。

開園時間 月曜、水～日曜日 9:30am～4:30pm
火曜日（祭日を除く）、旧正月の2日間は閉園

2 大帽山展望台 (TAI MO SHAN LOOKOUT)
香港の絶景ポイントの一つ。新界北部と西部の息を飲むような景色をみることができ、元朗や、晴れた日には中国本土の深圳まで見渡すことができます。

3 天氣雷達站 (WEATHER RADAR STATION)
海拔950mの場所にある大帽山天氣雷達站は、香港で最も高い場所にあるランドマークで、何にも遮られることなく日の出と夕陽を見ることができる、人気スポットです。

トレイルランニングイベント
ULTRA-TRAIL@TAI MO SHAN
2020年1月4-6日
ultratrailmt.com

SALOMON HONG KONG DYNAMIC 100KM CHALLENGE
2020年2月29日-3月1日
hongkong-dc.com

地区
荃湾 (Tsuen Wan)

距離
約4km

所要時間
約2時間 (往復約4時間)

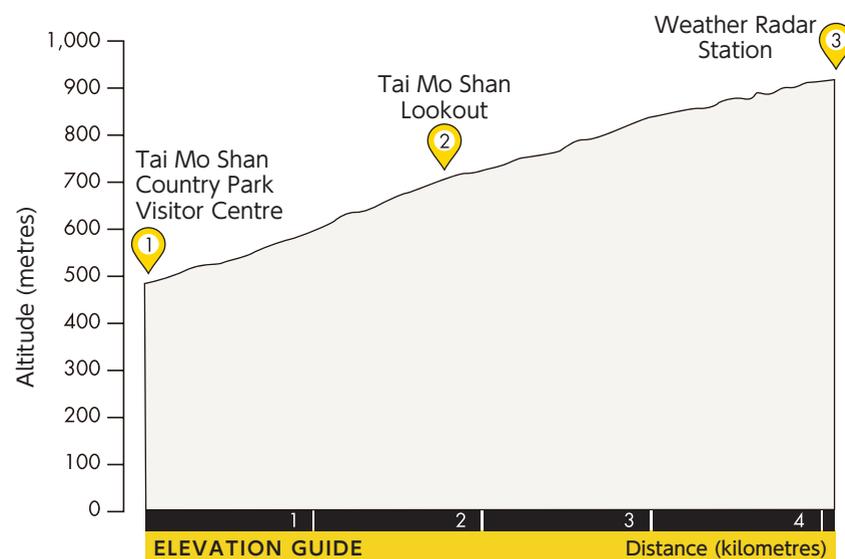
難易度
☆☆☆☆☆

スタート地点への行き方
MTR 荃湾駅 (Tsuen Wan) 出口Aから出て、51番バスで大帽山カントリーパークまで乗車。

帰り方
来た道を戻り、バス停から51番バスに乗ってMTR 荃湾駅まで行く。

休憩地点
大帽山カントリーパーク駐車場に売店がありますが、ハイキングトレイルにはありません。

ヒント
山頂は都市部より温度が5～6℃低い場合があります。特に冬季は防寒着をお忘れなく。





時を遡る旅

Tai O

きらめく大都会と変貌する前、香港は多くの人が漁業で生計を立てている都市でした。拡大する都市から離れた場所に、昔ながらの暮らしぶりを今でも見つけることができます。歴史ある漁村では、物事がもっとシンプルだった時代に戻ったような体験ができるでしょう。

東涌(TUNG CHUNG)から大澳(TAI O)



Tai O
Photo by Tugo Cheng

北大嶼山
(NORTH LANTAU) は
今と昔が融合する場所

東涌(Tung Chung)から大澳(Tai O)までのハイキングコースは、高いビルが立ち並ぶ衛生都市をスタートして、道中、素晴らしい景色を見ながら、歴史ある漁村まで歩くことができます。

一日の最初に東涌炮台(Tung Chung Fort)を訪問し、北大嶼山の歴史に触れましょう。東涌炮台は清朝時代(1644~1911年)、海岸沿いの重要な防衛拠点でした。幹線道路から伸びている東澳古道(Tung O Ancient Trail)は、東涌河(Tung Chung River)の河口のマングローブが自生する干潟が起点で、1765年に建立され、今でも人々が参拝に訪れる侯王廟(Hau Wong Temple)近くに終点があります。

このルートは、ゴンピン360ケーブルカーの下を通り、香港国際空港と、全長55kmの素晴らしい建築物、港珠澳大橋(Hong Kong-Zhuhai-Macao Bridge)を見ることができます。大澳の方角に更に進むと、現代世界とは違う風景が広がり、香港の島の昔の暮らしぶりを見つけることができます。

大澳の伝統

初心者向けのこのコースは、北大嶼山の海岸線を曲がりくねって進み、湾や、何十年もの間姿を変えていない村をいくつも超えていきます。

未舗装の道を進むと、このコースで最高の景色を、明朝(1368~1644年)に栄えた漁村、大澳で見ることができます。大きな村に着くまで、水上家屋が連なるエリアを、干物とエビペーストの香りに包まれながら歩きましょう。

大澳に着いたら、卵の黄身の塩漬けや天日干した干物、炭火で焼いたり蒸したりした饅頭や豆花を試してみてください。植民地時代の警察署を改装したヘリテージホテルでコーヒーはいかがですか?小さな丘、虎山(Fu Shan)からは空港と橋の素晴らしい景色を見ることができます。またはリラックスして冷たいビールを飲み、魅力的な昔の香港に戻ったような雰囲気をお楽しみください。



Tai O

東涌から大澳の楽しみ方



1 東涌砲台 (TUNG CHUNG FORT)
 珠江 (Pearl River) デルタのそばにある東涌は古くから、戦略的に重要な場所です。砲台が建設されたのは清朝時代で、碑文には1832年建設とあります。1898年に海軍本部となり、その後は警察署、そして学校として使用されました。

2 東澳古道 (TUNG O ANCIENT TRAIL)
 東澳古道は長年東涌と大澳を繋ぐ重要な道でした。大澳の海岸線を進むと港珠澳大橋の素晴らしい景色を眺めることができます。

3 大澳の水上市屋
 「東洋のベニス」と言われる大澳は、水上家屋が特徴の変わった漁村です。伝統的な海鮮物の干物や、エビペーストや卵の黄身の塩漬けなどの珍味も見つけることができます。

4 大澳ヘリテージホテル (TAI O HERITAGE HOTEL)
 以前は警察署だった場所を1902年に改修しました。大澳ヘリテージホテルにはコロニアル様式の客室とガラス屋根のレストランがあり、大澳の洗練された一面を味わうことができます。

このほかのお勧めスポット… 虎山 (FU SHAN)
 公的なルートを外れますが、回り道をして、標高75mのこの小さな丘に登るといいでしょう。大澳村から南シナ海の絶景を望むことができます。

トレイルランニングイベント
TRANSLANTAU
 2020年2月28日-3月1日
Translantau.com

地区
 離島
 (大嶼島 - Lantau Island)

距離
 約14.5km

所要時間
 約4.5時間

難易度
 ☆☆☆☆

スタート地点への行き方
 MTR 東涌駅 (Tung Chung Station) の出口Bから東涌バスターミナルに向かい、バス3M、11、11A、23または34番に乗り、下嶺皮 (Ha Ling Pei) で降車。東涌砲台への標識があります。

帰り方
 バス11番に乗り、MTR 東涌駅へ。
 大澳から東涌、屯門 (Tuen Mun) までフェリーが運航。

休憩地点
 トレイル沿いに麺、サンドイッチ、飲み物などを買える店がありますが、自分で用意した軽食を持っていくといいでしょう。

ヒント
 大澳からはバス1番に乗り、梅窩 (Mui Wo) まで移動し、そこからフェリーで中環 (Central) まで戻ることもできます。

南丫島 (LAMMA ISLAND)



Lamma Island
Photo by Leung Wai Por

のどかな南丫島

大 嶼山 (Lantau) のような大掛かりな入場料を払って入園するアトラクションや、長洲島 (Cheung Chau) のような活気はありませんが、南丫島 (Lamma Island) は穏やかな魅力があり、足を運ぶ価値があります。

南丫島はお洒落な雰囲気のものびりした場所として知られています。離島の漁村文化が今も残る場所です。榕樹湾 (Yung Shue Wan) のフェリーを降りるとすぐにリラックスした雰囲気を感じられます。狭いメインストリートには、海鮮料理屋、工芸品店、本屋、カフェなどがあります。

村にいうちに、ちょっと回り道をして、天后廟 (Tin Hau Temple) に行くといいでしょう。この寺院は他にはない変わった特徴があります。

対の西洋式の獅子が入口の両脇を守っているのです。1960年に、天后廟にもともとあった獅子が損壊しました。この修復のために雇われた石工が西洋彫刻の専門家だったために、この興味深い東洋と西洋が融合した変わり種が生まれました。

トレイルを進む

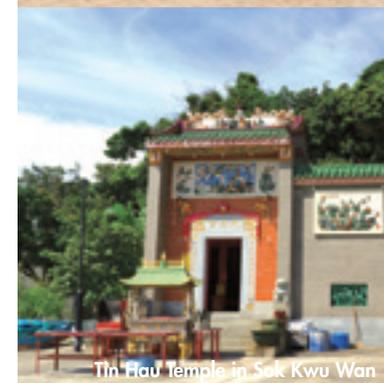
更に進むと素敵な洪聖爺泳灘 (Hung Shing Yeh Beach) に着きます。(右側にある大きな発電所が少しだけ雰囲気を壊しています。) そして南丫島家樂徑 (Lamma Island Family Trail) のなだらかな坂を上ると、頂上から他の離島を望む絶景を楽しめます。

道を進むと索罟湾 (Sok Kwu Wan) に着きます。個々には湾の至る所に見つかる養殖いかだなど、漁村の歴史を語るものがたくさん見つかります。南丫島漁村 (Lamma Island fishing village) では地域の漁業文化に触れ、香港の漁業の歴史について多くを学ぶことができます。

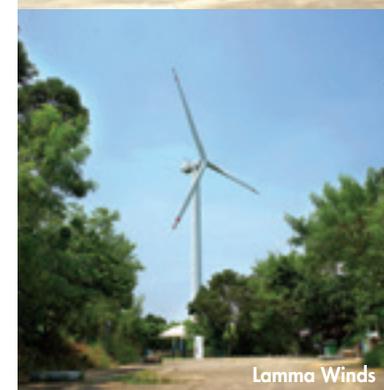
南丫島で過ごす一日の終わりには、たくさんある海鮮料理店の屋外のテーブルで、今まで食べたことがないくらい最高に新鮮な魚、エビ、イカ、ハマグリをご堪能ください。きっと満足できます。



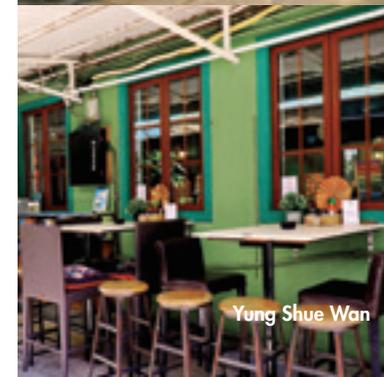
Hung Shing Yeh Beach



Tin Hau Temple in Sok Kwu Wan



Lamma Winds



Yung Shue Wan

南丫島の楽しみ方



Sok Kwu Wan



1 榕樹湾 (YUNG SHUE WAN)
 榕樹湾は南丫島の主な住宅エリアで、メインストリートにはショップ、バー、カフェ、レストランが並んでいます。南丫島は長年駐在員が集まるエリアであるため、歴史ある漁村ですが、想像するより、多様性と活気に溢れています。

2 洪聖爺海灘 (HUNG SHING YEH BEACH)
 榕樹湾渡輪碼頭 (Yung Shue Wan Ferry Pier) から徒歩約20分の場所に、南丫島で最も人気の白い砂浜のビーチがあります。更衣室やレストランがあり、太陽、砂浜、海を存分に楽しめます。

3 天后廟 (TIN HAU TEMPLE)
 香港には天后廟と呼ばれる場所が何か所もあります。天后廟は、力づくで情け深い神として船乗りにも慕われている、中国の海の女神を祀っている場所です。南丫島は漁業を中心としているので、島に3つの天后廟があるのも不思議ではないでしょう。索罟湾 (Sok Kwu Wan) のそばにある天后廟は1826年に建設されたもので、榕樹湾のものは1876年頃に建立されました。

4 索罟湾 (SOK KWU WAN)
 現在でも漁業を中心としている小さな村。網漁が主流です。索罟湾沿いに並ぶ海鮮料理店では、新鮮でおいしい伝統的な広東料理を味わえるため、香港からの日帰り客に人気です。

このほかのお勧めスポット…
南丫風采發電站 (LAMMA WINDS)
 ハイキングトレイルを外れた箇所に、再生可能エネルギー開発を支援するために建設された香港初の風力発電所があります。毎日7amから6pm、入場可能で、風速と電力出力量をリアルタイムの掲示板で知ることができます。

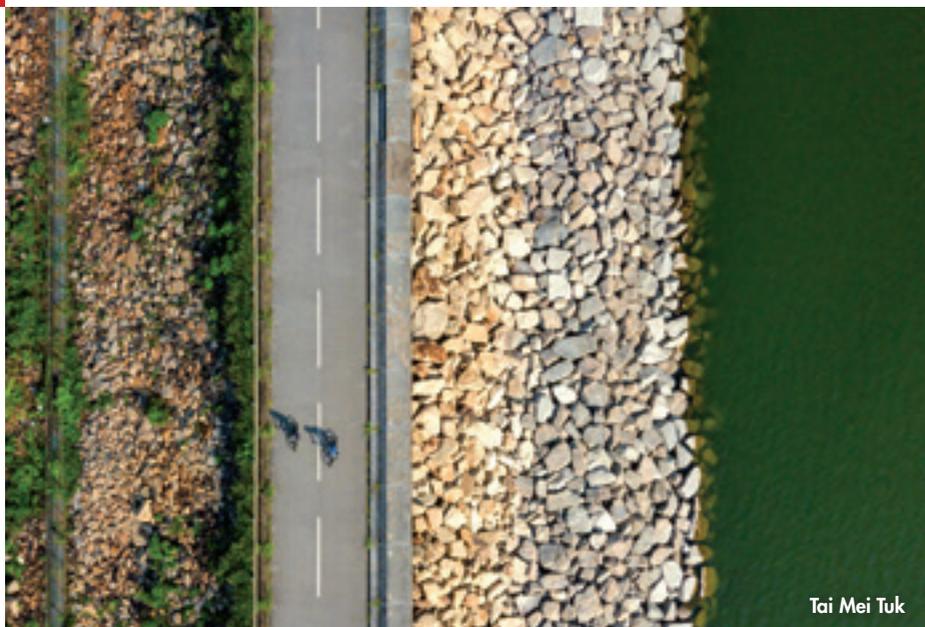
- 地区**
離島 (南丫島)
- 距離**
約5 km
- 所要時間**
約1.5 時間
- 難易度**
☆☆☆☆☆
- スタート地点への行き方**
中環フェリーターミナルの4番から榕樹湾 (Yung Shue Wan) 行きのフェリーに乗船。所要時間は約30分。
- 帰り方**
索罟湾から中環または香港仔 (Aberdeen) 行きのフェリーに乗船。
- 休憩地点**
榕樹湾と洪聖爺海灘にはたくさんのレストラン、カフェ、ショップがあります。榕樹湾までの途中、飲み物を売っている屋台があります。
- ヒント**
好みに応じて、榕樹湾または索罟湾をスタート地点とすることができます。お出かけ前にフェリーのスケジュールをご確認ください。

風を感じて

香港のトレイルを自転車で体験するほど素晴らしいことはありません。川沿いの道を、髪で風を感じながら走り、美しい山道で思い切りペダルを踏みましょう。自由を感じられるはずです。1日自転車をレンタルして、香港の新しい魅力を発見してください。



サイクリング:沙田(SHA TIN)から 大美督(TAI MEI TUK)



Tai Mei Tuk

自転車で 香港を満喫

香港では、交通渋滞に悩まされること
がない自転車の人気は高まる一方
です。レンタルしてサイクリングを楽
しめる場所がたくさんあります。

ご希望であれば、厳しい傾斜がたくさんある
丘のコースもたくさんあります。しかし家族向
けのリラックスできるコースが人気です。お
勧めのコースは新界の北東です。

大圍 (Tai Wai) または沙田 (Sha Tin) から
2つの違うコースに進むことができます。短
いコースは大埔 (Tai Po) の生鮮市場まで、
そして長いコースは美しい景色とウォータース
ポーツやバーベキューなどいろいろなアクティ
ビティを楽しめる大美督 (Tai Mei Tuk) ま
で続いています。

2つのコースはどちらも城門川 (Shing Mun River) と香港科技园 (Science Park) を通ります。そして風光明媚な吐露港 (Tolo Harbour) 沿いのサイクリングコースを進み、ゆっくりと北にある大埔に向かいます。一日を通じてリラックスでき、ドリンクを飲んだり、写真を撮影したりするスポットがたくさんあります。

大埔でのお楽しみ

大埔についたら、香港鐵路博物館 (Hong Kong Railway Museum) や、近くにある大王爺廟 (Tai Wong Yeh Temple) に行くことができます。大王爺廟は清朝時代 (1644~1911年) 後半、漁師が崇拝の場を作るために資金を集めて建立したもので、歴史ある元洲仔自然環境保護研究中心 (Island House Conservation Studies Centre) の近くにあります。現在では大王爺廟は、年に4回お祭り (Tai Wong Yeh Festival) を開催していて、京劇が行われることがあります。

まだエネルギーがあれば、大美督 (Tai Mei Tuk) までサイクリングを続け、船湾淡水湖 (Plover Cove Reservoir) 沿いの絶景を堪能することもできます。八仙嶺 (Pak Sin Leng) の裾野に位置する大美督は、中国語では「末端」を意味し、後に「美しい端」として知られるようになりました。一日の最後に訪れる価値がある場所です。

自転車で周ると、きっと香港の新しい一面を発見することができるでしょう。



Hong Kong Railway Museum



Science Park



Tai Mei Tuk



沙田から大美督へのサイクリングコース



1 城門川 (SHING MUN RIVER)

毎年盛り上がるドラゴンボートレースが開催される城門川沿いからサイクリングを始めましょう。城門川はウォータースポーツの人気スポットで、サイクリングをしている傍ら、ボートやカヌーを漕ぐ人を見つけることがあるかもしれません。

2 香港科技园 (SCIENCE PARK)

香港科技园は香港の急成長する技術部門の拠点です。ハイテクビルでは、インスタ映えする写真を撮影でき、コーヒーブレイクや軽食を楽しむことができます。

3 白石角海濱長廊 (PAK SHEK KOK PROMENADE)

吐露港 (Tolo Harbour) 沿い、香港科技园の正面にある全長2kmの白石角海濱長廊は、サイクリング、ランニングなどのレジャーアクティビティで人気の場所です。ウォータービューと、馬鞍山 (Ma On Shan) と八仙嶺 (Pat Sin Leng) の素晴らしい景色を眺めることができます。

4 大美督 (TAI MEI TUK)

緑が生い茂る山に囲まれた静かな湾があり、新娘潭 (Bride's Pool) と船灣淡水湖 (Plover Cove Reservoir) のメインダムが近くにある大美督は、ウォータースポーツ、サイクリング、バーベキューなどに最高のスポットです。

このほかのお勧めスポット…

香港鐵路博物館 (HONG KONG RAILWAY MUSEUM)
大埔へちょっと寄り道をして、屋外にある香港鐵路博物館に行ってみましょう。1913年に建築され、その後、記念建築物に指定された大埔墟駅 (Tai Po Market railway station) にあります。古い線路やエンジンを見ることができ、旧式の客車の座席に座ることができます。入館料は無料です。

13 Shung Tak St, Tai Po Market, Tai Po, NT
開館時間：月曜、水～日曜日の10am～6pm。
火曜日は閉館。

地区
沙田と大埔

距離
約22 km

所要時間
約2.5時間 (往復約5時間)

難易度
☆☆☆☆☆

スタート地点への行き方

MTR沙田駅 (Sha Tin Station) の出口Aから、新城市広場 (New Town Plaza) と沙田公園 (Sha Tin Park) を通って城門川 (Shing Mun River) 沿いのレンタルサイクル店まで歩く。

MTR大圍駅 (Tai Wai Station) の出口Aを出て、駅のすぐそばに並ぶ小さなレンタル自転車店で自転車をレンタルし、城門川沿いのサイクリングコースを走りましょう。一日のレンタル料金は100香港ドル程度。大埔や大美督で返却できるレンタル自転車店も。

帰り方
来た道を自転車で引き返す。

大美督で自転車を返却する場合は、バス75K番またはミニバス20C番でMTR大埔墟駅 (Tai Po Market Station) まで向かう。

休憩地点
香港科技园、大埔墟、白石角海濱長廊、大美督にはたくさんのレストランがあります。

トレイルランニングイベント



香港では2019年11月から2020年3月の間にウルトラトレイル・デュ・モンブラン (UTMB) の予選レースが行われます。

Photo by HK100

2019

11 月

- 9 TransNT
transntrun.com
- 10 PPD Hong Kong Dynamic 42 Km Challenge 2019
hongkong-dc.com
- 15-17 Oxfam Trailwalker 2019
oxfamtrailwalker.org.hk
- 23 Mountain Range Trail Series — Tai Po 50
mountainrangehk.com
- 29-12/1 HK168
hk168.com.hk

12 月

- 1 Lantau 50 — HK50 Series Asian Skyrunning Championship
actionasiaevents.com
- 14-15 2019 The North Face 100® Ultra Trail Challenge
thenorthface100.com

2020

1 月

- 1 New Year N.E. Mountain Race 2020
xterace.com
- 4-6 Ultra-Trail® Tai Mo Shan
ultraultraultra.com
- 11 Hong Kong 50 WEST — Race 3 of HK50 Series
actionasiaevents.com
- 17-19 Hong Kong 100 Ultra Trail Race
hk100-ultra.com
- 31-2/2 The 9 Dragons Ultra
the9dragons.asia

2 月

- 15 Sai Kung 50 — HK50 Series
actionasiaevents.com
- 28-3/1 TransLantau
translantau.com
- 29-3/1 Salomon Hong Kong Dynamic 100 Km Challenge
hongkong-dc.com

3 月

- 7 Fast 50 Ultra
thetrailhub.com/fast50

免責事項

本ガイドブックの内容は National Geographic が編集制作し、香港政府観光局が発行しています。香港政府観光局は、第三者による製品やサービスの質または目的適合性に関していかなる責任も負いません。また、ここに掲載されている情報についてもその正確性、適合性または信頼性を代表または保証するものではありません。本ガイドブックに掲載されている情報は事前通告なしに変更されることがあります。関連製品またはサービスについては提供者にお問い合わせされるようお願いいたします。本ガイドブックの情報については正確性を確保するよう最大限の努力をしておりますが、香港政府観光局および National Geographic はここに掲載された期限切れの内容や誤脱についていかなる責任も負いません。



ハイキングの注意事項

- 計画は慎重に、ハイキング前にご家族などに行先を伝えておきましょう。
- コースの難易度に対して、自分の体力と経験が見合っているかどうかを確認しましょう。
- 帽子、レインコート、ウインドブレーカー、地図、磁石、ストック(杖)、軽食、飲料水、懐中電灯、傘、ラジオ、携行医療品、携帯電話などの備品も忘れないように。
- ダムや無人の海岸では遊泳禁止です。
- 今回紹介したコースでは、携帯電話の電波がほぼ届きますが、西貢の東側と船灣郊野公園の北は電波が弱く、通話や通信ができないことがあります。
- 焚き火や火を使った調理は許可されたところで行ってください。許可されていない場所で火を使うことは法律で禁じられています。山火の原因にもなります。
- 緊急事態が発生したら、近くの距離標(M001などの表示があります)を探してメモした後、112、999に電話するか、近くの緊急電話を使ってください。



サイクリングの注意事項

- 自転車を借りたら、支払いをする前に自転車の状態を確認してください。料金や貸し出し時間や返却場所などのレンタル条件の確認も行いましょう。
- ベルが付いているか、きちんと鳴るか確認してください。
- 自転車用のヘルメット、パッド等も装備してください。
- 地図、飲料水、軽食、レインコート、携行医療品なども携帯し、自転車にしっかりと固定してください。
- 自転車専用道路では追い越し以外は一列で走ってください。左側通行を守り、カーブの時は、はみ出さないように注意してください。ジグザグ走行は禁止。
- 高速道路やトンネルは走らないようにしましょう。
- 信号や交通標識を守ってください。
- 夜または視界が悪い時は白い前照灯と赤い尾灯を付けてください。



ゴミは必ず持ち帰ってください。



天気予報を確認し、晴/雨に備えてください



スマートフォンや携帯の充電用に予備のバッテリー/パワーバンクを常備してください



地図やコンパスを必ず持ってきて、看板などを注意深く確認してください



十分な食料と飲み物を持っていくようにしてください



ハイキングに関する最新情報は、漁農自然護理署 (Fisheries and Conservation Department) のサイトからご確認ください



サイクリングに関する安全規定などの詳細は、運輸署 (Transport Department) のサイトでご確認ください



お役立ち情報

24時間緊急電話
999 / 112
香港& 九龍フェリー
+852 2815 6063
ニューワールドファーストフェリー
+852 2131 8181
香港天文台
+852 1878 200
運輸署 +852 1823



香港政府観光局ビジター・インフォメーションサービス
(HONG KONG TOURISM BOARD Visitor Information Services)



+852 2508 1234 (9:00~18:00 無休)



info@discoverhongkong.com



DiscoverHongKong.com



Tai Mo Shan
Photo by Tugo Cheng

See Details on [DiscoverHongKong.com](https://www.discoverhongkong.com)

