



河馬遠足隊

Hippo Hiking Team.com

2019年7月份行程表

日期	時間	集合地點	路線	步程
2019年 7月7日	9:00 am	港鐵欣澳站 A出口	欣澳篤 ▶ 打棚埔 ▶ 犁壁山東北脊 ▶ 智叟人頭石 ▶ 翔東路 ▶ 欣澳散隊	4 小時
2019年 7月14日	9:00 am	地鐵美孚站 B出口	鍾山台 ▶ 長坑村 ▶ 金山頂 ▶ 孖子徑 ▶ 美田邨散隊	4 小時
2019年 7月21日	9:00 am	馬鐵第一城站 A出口	插桅杆脊 ▶ 水泉澳 ▶ 將軍石 ▶ 沙田圍散隊	4 小時
2019年 7月28日	9:00 am	西鐵屯門站 C1出口	龍鼓灘 ▶ 北朗 ▶ 花香爐頂 ▶ 肥豬石 ▶ 修女石室 ▶ 龍鼓灘散隊	4 小時

1. 本隊並非正式的會社或旅行團，全屬結伴同行的一群朋友，以上活動，歡迎自由參加。參加者須自行承擔個人一切保險責任。所有行程免費，交通費自付。
2. 集合時間即出發時間，逾時不候，建議提早五至十分鐘到達。如果集合時間前一小時，天文台已發出熱帶氣旋三號或以上風球、雷暴、黃、紅、黑暴雨等訊號時，活動將自動取消。
3. 行程得由領路山友視乎當時天氣或行山隊友體能等實況，領路山友隨時有權更改路線。如隊友不願跟隊或中途離隊者，請先知會或通知其一領路山友或聯絡人，切勿唆使同行隊友或自行偏離已定路線或突然失蹤。
4. 群體活動，行山隊友應互相照應，步行期間，請勿超越帶頭之領路山友或遠墮於殿後，以免迷途。快馬者可停下來欣賞大自然，幫助和鼓勵同行隊友；緩步者永不放棄，堅毅不屈，完成行程。
5. 參加者行山前宜進食夠份量的營養早餐；行程宜帶備足夠飲水(最少1公升)、少量乾糧、遮陽帽、雨具、行山杖，身穿寬闊長衫褲，腳踏護踝遠足鞋，配上厚身遠足襪。不宜穿牛仔褲或不透氣軍褲。
6. 有關本隊最新消息及動向，仍請瀏覽以下網址：
：<http://www.henrilaw.com> 或
：<http://www.hippohikingteam.com>
7. 聯絡人：羅志雄 **97753534**