者、攝影：梁佩芬　鳴謝：馬來西亞旅遊促進局、沙巴旅遊局、國泰假期　服裝提供：毅成戶外用品店

震住攀神山 回頭太難

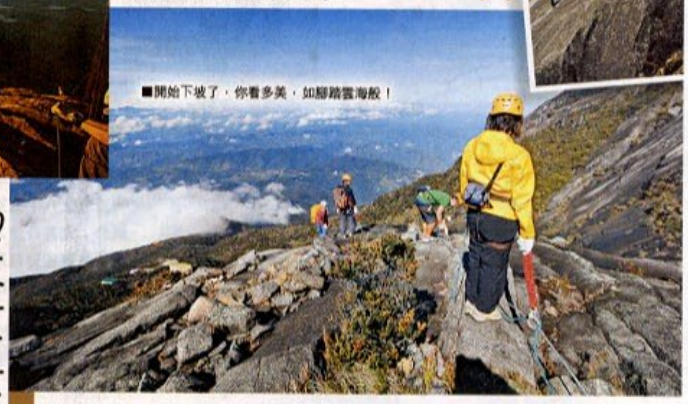
“行山，幾多天也不怕，最喜歡就是醒來周身骨痛連廁所都坐不到的感覺，超變態，你話，我怎能不去東南亞最高、位於馬來西亞東部沙巴山打根的神山呢？相傳人死後，靈魂會飄上山，所以當地人說若大霧時行山，聽到身後有人叫你名字，千萬別回頭應，而且也不要帶走山上任何植物石頭等，話會帶「多」幾件回家！聽落好恐怖呀！”

■使唔使啲斜呀？

■不知手震了多少次才能拍下一張日出照片！

下周馬來西亞亞庇有雷雨，22-33°c

■開始下坡了，你看多美，如腳踏雲海般！



■Gaya Island Resort 有床位有

■我身後的就是今程企

石級高至膝頭

好了，8時不到來到有新加坡般大的神山國家公園 Kinabalu Park，我領也不回就做了登山證，一行七人再領一張個山打根版林寨似的導遊，然後坐車往5公里外，位於海拔 1,800 米的 Timpohon Gate，正式展文明代表汽車說 Bye Bye 了！

上山了，開頭是連一50磅樓梯，輕輕鬆鬆，但搞了 Carson Fall 裡要徒出大腿功！從 Gate 到住 3,200 米的 Laban Rata 的住處只有 6 公里，每隔一公里都有休息亭，但全程無難樓，出發前要帶備水及乾糧！上斜了，差不多沒有平路，就算有，30步後又再上，是差不多為及膝至大腿的石級，級級不一樣高，邊行邊思考那一步最省力，身心齊開 Turbo！如此艱行的路，快不來，只能以龜速行駛，龜速了三段，每段也休息不超過5分鐘，第四段，Lunch Hour，香，我們連上山前在餐廳買的便當也就在 Porter 處，就知道其實帶上山的乾糧絲麥沒動過！小休後再上，雖然低頭向上行，不得了，高山熱帶雨林的特色來了，下大雨，泥濘路變泥水路，石頭路變山泥路，幸好我有防水衣和鞋，杏則在海拔2千多米上，一定凍病！雨越大，山路越難行，越艱難越想退，想退，no way，現在已回頭太難了，終於，六小時後，我基全隊第一個到人住宿地 Laban Rata Resthouse。

爬山爬到抑鬱

基歷也不做了，入 Guesthouse，一行七人已即齊齊躺在床上，但，第二天凌晨2時出發，雖然登上 4,095 米的 Low's Peak，起床，氣溫 6.8°c，3am 再上，頭45分鐘又是及膝頭的石級及木級，黑漆漆，不知前方是甚麼，神山的考驗正式開始，一條似斜度約 60 至 70 度的斜坡就在眼前，人人也要拉着旁邊的大麻繩才可前進，不理了，總之要在 5:30am 日出前完成入公里路程，但可能在黑夜，氣溫又低，就算不停上斜坡也不太熱，可是海拔越來越高了，到了 Check Point，我的隊友及登山導遊 Tomy 不見了，只剩下我和導遊 Alvin，奇怪是，從這位置起，路平坦很多，但，連 Alvin 也突然消後，我一個人孤伶伶在海拔 3,800 米上，手套被麻繩弄得濕濕，雙手凍到麻痺，雙腳的力也逐漸減弱，由 50 步停一會到 30 步到 10 步，最後 5 步也行不到了，不是肉體辛苦，酷直是抑鬱，突然間，前方有個黑影，不知何隊的登山嚮導，陪我繼續行，還以體單英語說：「一定逢行邊用啲氣邊慢氣壓！」我連開口的氣也沒了，見到山頂，快到了！天開始有微光，這時 Alvin 終於趕上我，最後一段時全程手腳並爬，根本沒心機再上，其實終站就在幅手可及之處但竟想放棄，Alvin 大叫：「很快！」好，吸口氣吧，再爬，真是10步也不到就到 4,095.2 米的 Low's Peak 了，我上了來的登山最高峰了，但手腳齊震，連相機也按不下。

■高山熱帶雨林的特性是葉成尖長，花細色豔。

Kinabalu Park, Kundasang
登山路線 Timpohon Gate/ Peak/ Timpohon Gate：
入場費：$240（許可費）及 $24（Trail 費）
住宿查詢：www.suterasanctuarylodges.com.my/laban_rata.php

■藍色的繩用來接連各隊友，繫腰的安全帶要時刻扣在鐵索上。

1. 神山不可露營，所以要先訂好房才再決定登山。
2. 就算獨自登山，也要僱用登山導遊，確保安全。
3. 準備一切防雨防冷的衣服鞋襪，天氣變幻莫測。
4. 休息站有山水，但不要喝太多，鐵質高有損骨骼。

殺敵攻略變登山玩意

今個旅程的主菜就是奧地利的 Via Ferrata，原名 Via，Via 代表「Very Intense Adventure」，Attrezzata 讀音是 Ferrata，整成意大利文「Driving a Ferrari」；這其實就是在懸崖峭壁上加裝扶手、梯、鐵索等安全措施，讓軍隊可從一邊打到另一邊，最初是 1843 年在奧地利的最高峰 Grossglockner 開始；到了 WWI，意大利人竟然用 Via Ferrata 在 Dolomites 山脈進地利人；到 80 年代成為新興運動，神山是全亞洲及世界上首個在 3,800 米上玩 Via Ferrata 的地方，說得驚險，其實由10至70歲都玩得，只要有勇有氣，就可在滑不溜手的神山從一邊峭壁攀到另一邊，不要任何攀石經驗，只需聽從的安全指導戴鐵索，再用繩將自己與隊友連成一體，戴上頭盔，穿上手套出發，一開始，就在70度的峭壁向下滑，我們的動作很在滑繩，一步步面壁向下降，每滑一段距離便要將安全帶在鐵索上的位置，扣有褲儒，一放扣，安全得很！

面貼90度峭壁 凌空攀爬

說真，每步都要用腳掌頂實峭壁，加上會經過90度的凌空峭壁，「懸崖」雖膽，但腳軟又震，偶然傳來隊友的大叫，驚上加驚！玩了一小時後，身心開始適應，我們可以像教練般抓直身體在峭壁行走，原來安全帶真係好安全，可支撐 300 磅力，鐵索又可吊 1,200 磅，怎說也是最安全的，我們開始玩驚險遊戲，雙手放開腰帶背身向後靠，還行了 6 米「纖情」，手捉實上面的鐵索，腳再踏鐵索橋跨一個大 Gap，平衡力極差的我不時向前後掉，但搖搖昂又到了，又打橋再爬多幾十米，這刻會覺得玩 90 度峭壁鐵索原來比坐手扶梯山，感覺更安全，奇怪！

Via Ferrata
實用：Walk the Torq 9650　網址：www.mountaintorq.com

特別：BNO 及特區通用免簽證。
查詢：2021 0800（馬來西亞領事館）
套票：國泰假期3日2夜亞庇（沙巴）標準旅遊套票，$5,740 起，包來回亞庇機票、兩晚酒店住宿連早餐及機送、神山入場費遊交通膳食及 Laban Rata 住宿等。
查詢：2747 4368（國泰假期）
1 馬幣約兌 2.4 港元（文中價錢已折算為港幣）
查詢：www.sabahtourism.com