

icebreaker
天然材質 X 真實世界
P.02

LUNA Sandals
使你自由強壯
P.28

Sea To Summit
SHOOTING FOR THE EDGE
極限拍攝
P.34

FREE TIME GEAR

LET THE JOURNEY BEGIN

墾 趣 誌

Grangers
你也是服飾清潔達人
P.40

CamelBak
翻倒也不怕。隨時保持最佳狀態
P.42

海外健行
聖雅各朝聖之路
P.46

SPRING / SUMMER
2024



CHOOSE REAL
SHIRT & POLO
Going Somewhere?
Run Around the World
SHOOTING FOR THE EDGE
Camino de Santiago

每個旅程都有第一步
現在就開始吧！

EDITORIALS

編 者 的 話

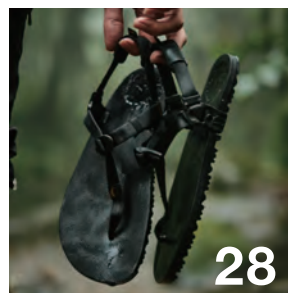
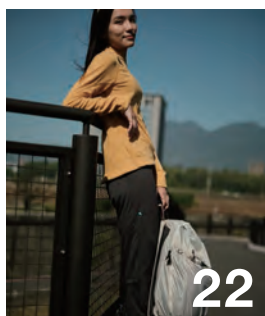
戶外市場一直在改變，除了消費者喜好會改變之外，墾趣在即將迎來30周年之際，希望跟消費者的互動不僅僅是買賣商品，而是有更多的連結，所以透過墾趣日帶著客人去健走或是爬山、又或者舉辦戶外知識課程，例如離線地圖與天氣判讀；或是會員到墾趣動提升肌耐力、改善體態；以及隨著墾趣旅遊去濟州島體驗永續旅遊。

這些更多元的連結，讓墾趣有機會走入並參與更多客人的生活，我們一起養成運動的習慣，跟著客人一起變健康；我們一起走入戶外，去享受蟲鳴鳥叫、去看第一道曙光；我們一起投入永續，一起改變一種生活方式。這些一起活動的片刻、體驗的瞬間都將滋養我們更多養分，去成就一個更大的願景。

我們希望將美好的體驗與更多人分享，不論是好的商品，或是美麗的風景，亦或與大自然更接近的感動！希望有機會，墾趣可以與您在活動中見面，除了透過墾趣誌分享我們對產品的喜愛，也歡迎大家在活動中告訴我們你與產品或是墾趣裝備的故事，這些對我們來說都是非常珍貴的內容！

期待有機會與您一起體驗墾趣的體驗活動！





CONTENTS

- 02 **icebreaker** 天然材質 X 真實世界
- 08 SHIRT & POLO
- 12 都會旅遊好物推薦
- 16 陪你跑遍全世界
- 22 包在我身上
- 26 馥森・淨饌食養 Fusen Purifying
- 28 **LUNA Sandals** 使你自由與強壯
- 32 只有最適合的鞋
- 34 **Sea To Summit** SHOOTING FOR THE EDGE 極限拍攝
- 38 **FIZAN** 跟著古道前進，探索台灣森林秘境
- 40 **Grangers** 你也是服飾保養達人
- 42 **CamelBak** 翻倒也不怕。隨時保持最佳狀態！
- 44 墾趣旅遊
- 46 海外健行 聖雅各朝聖之路
- 48 墾趣日



F*KE NO

Choose
real

icebreaker
Move to natural

降低人造材質使用，善用天然纖維服飾 給您最棒的機能體驗

走在創新的路上從來都不是一件容易的事情，改變既存的消費模式也是，1995 年來自紐西蘭的 icebreaker 嘗試將羊毛應用於戶外服飾中，扭轉人們對於傳統羊毛刺癢的印象，也降低人們對化學纖維的依賴程度；轉眼來到塑膠微粒充斥於海洋與食物鏈的年代，icebreaker 宣布挑戰「Plastic Free 無塑料使用」的目標，致力降低化學纖維對環境的污染，從 2018 年一路走來，如今已經來到了 96.14% 全天然纖維使用的紀錄，雖然仍有 4% 的差距仍須努力，但在羊毛農場、布料供應商等相關夥伴的扶持之下，我們有信心完成最後一哩路的挑戰！

Move to natural 發揮最強天然力

從植物或動物中萃取的纖維原物料，是大自然給予最源源不絕的天然產物，icebreaker 以美麗諾羊毛為基底，並結合植物纖維的優點，創造出最舒適且天然的服飾，不管是日常生活、戶外冒險或高強度活動需求導向，都能滿足使用者的舒適需求！您可以在 icebreaker 服飾中，找到以下的天然材質：



01



02



03



04

01 美麗諾羊毛

是我們最引以為傲的 DNA，你可以在所有產品中發現它的蹤跡，溫濕控特性極佳，可以保持身體恆溫舒適、抑制異味並給予親膚舒適感。

02 有機棉花

柔軟與透氣的特性，適合日常穿著，與美麗諾羊毛的結合，提供最棒的穿著體驗。

03 亞麻

善用亞麻的強韌、濕氣管理與涼感特性，和美麗諾羊毛材質一起發揮最棒的溫濕管理能力，保持乾爽和舒適度。

04 天絲纖維

從尤加利樹萃取出的天絲纖維，保有涼感、快乾與親膚的特性，您可以在戶外/運動取向的 Cool-lite™ 涼感紗系列服飾中找它的蹤跡。

Choose real Forget fake

選擇天然 降低對人造纖維的依賴

在追求天然、永續的道路上，我們善用天然動植物纖維
加上各種創新科技，讓美麗諾羊毛服飾更能廣為應用於生活當中
成為一年四季都可以輕鬆穿著的單品
面對即將到來的炎夏，美麗諾羊毛服飾陪你一起抵抗熱浪
透過羊毛快乾、透氣與抗臭等特性，滿足你全方位活動的舒適需求
甩開黏膩濕熱感，不讓高溫降低你的活動力
不管是戶外野跑、健行、日常或旅行
你都能找到最具天然機能的最強單品

Zoneknit™ X Cool-Lite™ 高強度運動 最適用

分區域網眼布料使用，加強排除汗水濕氣
天絲纖維應用、保持快乾與涼爽
極度適合夏季戶外活動使用
保持身體快乾不黏膩



女：IB0A56XW / \$2,580
男：IB0A56WA / \$2,580
網眼圓領短袖上衣 -125

40% 美麗諾羊毛、60% 萊賽爾（天絲）纖維

春夏優惠款，可 5 折加購 icebreaker 運動短褲 1 件
成套購買最划算！



100% Pure Merino 百分之百美麗諾羊毛 圓領短袖 T-Shirt

經典短 TEE 有素色與印花兩種選擇
滿足您戶外健行與日常穿著的需求
簡單好搭配、夏天親膚舒適的最強單品

女：IB0A56Y2 / \$2,480 (素色短版)
男：IB0A56WV / \$2,880 (印花；出發健行)

Tech Lite III 圓領短袖上衣 -150

100% 美麗諾羊毛



Wave Cool-Lite™ 條紋圓領短袖上衣

永不退流行的條紋單品
羊毛混紡天絲纖維
輕量透氣給肌膚滑順觸感



女: IB0A56DJ / \$2,980
男: IB0A56CJ / \$3,480
Wave Cool-Lite 圓領短袖上衣 -150
40% 美麗諾羊毛、60% 萊賽爾 (天絲) 纖維



Core 高比例天絲纖維 圓領短袖 T-Shirt

首度登場高比例天絲纖維布料
保有透氣與親膚的特性
加強快乾速度, 最棒的涼感體驗

女: IB0A56Y5 / \$2,180 (羽毛輕拂)
男: IB0A56X5 / \$2,180 (山光絢麗)
Core 圓領短袖上衣
15% 美麗諾羊毛、85% 萊賽爾 (天絲) 纖維
2 件 2,980、3 件 3,980
超人氣限量優惠, 早買早享受!

Free from plastic. Free to explore.

icebreaker 強調天然、永續與再生材質的創作主軸

致力去除服飾中的塑膠材質

THE NORTH FACE 鼓勵人們永不停止探險

兩大品牌互相碰撞，發揮天然材質特性，搭配特有簡約的版型

為您精采呈現可穿梭於都市日常、旅行或是戶外活動的聯名款限量商品

簡約優雅單品，讓您輕鬆搭配、開心出發去冒險



女：IB0A56VN / \$5,280 圓領短袖休閒洋裝 / 100% 美麗諾羊毛

男：IB0A56VS / \$4,980 短袖 POLO 衫 (口袋) / 100% 美麗諾羊毛

女：IB0A56VQ / \$3,280 圓領短袖上衣 (口袋) / 100% 美麗諾羊毛

IB0A56VP / \$5,480 休閒短褲 (附皮帶) / 40% 美麗諾羊毛、60% 萊賽爾 (天絲) 纖維

男：IB0A56VW / \$7,480 Realfleece™ 刷毛保暖連帽外套 / 40% 美麗諾羊毛、60% 萊賽爾 (天絲) 纖維



icebreaker
Move to natural

Connected by nature.

A man with dark hair is standing in a lush green forest. He is wearing a light blue short-sleeved button-down shirt with a chest pocket and black shorts. He is standing on a rock in a stream, with his hands in his pockets. The background is filled with dense green foliage and a small waterfall.

有型穿搭 立顯精神

春夏的腳步到來，舒適穿搭成了日常考題。

2024 年襯衫與 POLO 衫的單品重回流行陣線，相較於 T-SHIRT 單件式的選擇，Shirt & Polo 給予穿搭上更多搭配選項。

加上天然布料的使用，更顯親膚與透氣，比起厚重棉 TEE 流汗後的異味與黏膩感，機能與時尚兼具的 Shirt & Polo 單品，讓您有型穿搭，不管是戶外活動或單日健行，一件搞定 In & Out 各種場合！

SHIRT & POLO



上: IB0A56EG / \$4,780

男 Steveston Cool-Lite™ 短袖口袋襯衫

美麗諾羊毛與天絲纖維結合，加強涼感與快乾性，長時間在戶外穿著也不感悶熱。

中: KM20687M21 / \$6,580

男 Aurvandil 天絲混紡短袖 POLO 衫

200gr 針織布料，保有衣服挺度，天然植物纖維（天絲與大麻）使用，發揮涼感與快乾特性。

下: IB0A56WK / \$3,980

男 Tech Lite III 短袖 POLO 衫

百分之百美麗諾羊毛使用，親膚舒適，大量流汗的情況下也能保持身體乾爽不黏膩。



輕量透氣、防曬兼具

夏季高溫加上太陽直曬，親近戶外活動不得不考慮防曬問題。

討厭防曬乳的黏膩感，就透過長袖襯衫來做輔助。可以單穿，也可內搭短袖服飾，再視天候狀況做穿搭調整。

行進間解開部分鈕扣或是捲起袖口，簡約有型，平日上班或是旅行穿著也不顯突兀。

另外搭配帽子使用也可做為防曬輔助，透過各種織品使用，讓你達到物理防曬的效果。降低防曬乳帶給海洋的負擔，舒適穿著的情況下，也為地球永續盡一份心力。



男：KM10371

女：KM10372

定價 \$6,580 特價 4,980

Syn 輕量透氣快乾長袖襯衫

背部有透氣掀蓋設計極為透氣，胸口前側口袋設計，可放置隨身小物。



男：MTQLG44XC / \$5,280

快乾抗 UV 長袖襯衫 (舒適版型)

四向彈性尼龍與兼具抗 UV (UPF40+) 的布料使用，防曬與舒適兼具，胸前翻蓋鈕扣口袋，可隨身收納重要物品。

女：MTQLG49WC / \$4,680

抗 UV 彈性透氣排汗長袖襯衫 (舒適版型)

四向彈性尼龍與兼具抗 UV (UPF40+) 的布料使用，防曬與舒適兼具。

Going

以輕量、永續做出發點，來一趟無負擔的輕旅行！

somewhere?



Merino in Summer No Smell

善用美麗諾羊毛材質吸濕快乾特性，給肌膚舒適乾爽體驗，大量流汗也不感黏膩。
降低細菌與異味特性，帶上一兩件美麗諾羊毛 T-SHIRT，即可應付多日行程。
減低行李重量，輕量出行！



01



02

01: IB0A56Y2 / \$2,480

女 Tech Lite III 圓領短袖上衣 (短版)-150
100% 美麗諾羊毛

02: IB0A56WT / \$2,880

男 Tech Lite III 圓領短袖上衣 (洋人跑團)-150
100% 美麗諾羊毛

短影片的盛行，看著人們分享各種旅途中的食物與美景
總是讓人躍躍欲試也想跟著優雅出遊，輕鬆記錄下美好的旅遊時光
隨著夏季的到來，炎熱的氣溫與強烈的紫外線
汗水帶來的不適感，降低人們出遊的意願
只要輕鬆做點調整，您也能朝優雅出遊的目標前進
幫助自己不顯狼狽，拍出漂亮美照做分享！

Dry Fast , More Flexibility

輕量快乾、DWR 防潑水處理與 UPF 50+
認證布料所打造的褲款。適用於各種情境
中，彈性與耐磨特質，不管上山下海都能
輕鬆舒展，大大提升行動力！



03



04

03: MTPPG16W / \$4,580

女 Focus 輕量彈性七分褲
86% 尼龍、14% 彈性纖維

04: MTPLG06X / \$5,980 特價 \$4,580

男 Manghen 防潑抗風彈性快乾長褲
86% 尼龍、14% 彈性纖維



Sun Protection

最好的陽光對策、防護滿分

充足的陽光，為您的精采美照加分。

但在太陽下接受曝曬的肌膚，就得認真對抗紫外線，善用物理防曬配件來避免肌膚老化與曬傷，對肌膚和環境都得友善呵護！



05



06



07



08



09

05

BF133563 / \$1,880

Nmad 休閒護頸漁夫帽

主體:100% 聚脂纖維

內裡:95% 聚脂纖維、5% 彈性纖維

UPF50+ 防曬係數布料，頭圍塑繩可

調整、外加織帶降低帽子被強風吹走

的情況發生。

06

BF133549 / \$1,480

五分割輕量網眼遮陽帽

前帽冠帽簷:100% 回收尼龍

後帽冠:100% 聚脂纖維

帶通風孔的結構化布料，增強透氣性，

頭皮不感悶熱；快乾透氣材質，輕量好

攜帶！

07

SAG0092058B / \$1,780

抗 UV 可掀式雙面遮陽帽

外層:52% 棉、48% 聚脂纖維

內層:100% 聚脂纖維

雙面均可穿戴、UPF 50+ 織品防曬係

數，附有拉繩可依頭圍調整尺寸，輕鬆

穿戴。

08

SAS2A64650B / \$1,080

抗 UV 透氣涼感半掌式袖套

88% 聚脂纖維、12% 彈性纖維

Coolcore® 吸濕涼感布料與 UPF50+

防曬係數，豔陽下能協助抵擋紫外線、

手腕處開口可輕鬆察看手錶。

09

BF133649-654 / \$760

Coolnet 抗 UV 頭巾

95% 回收聚脂纖維、5% 彈性纖維

Coolnet 高防曬係數布料使用，能夠

阻絕 98% 紫外線，加強透氣度與迅速

散熱，達到涼感效果，是酷暑氣候中的

必備單品。

Accessory

善用配件 環保出遊

善用旅行裝備做分類打包，清楚明瞭攜帶物件，斷捨離不必要的小物品。
帶上水瓶與防水袋，一物多用，環保且方便！

10



11



12



13



14



10

CB2465 / 定價 \$720 特價 \$550
750ml eddy+ 多水吸管水瓶 RENEW
TRITAN™ RENEW 共 聚 聚 酯 (改 質
PCT)
750ml 容量日常生活均適用，提把設計
好拿取，水瓶在手隨時都能補充水分；
透明瓶身也可作為簡易打包使用，將旅
行用的牙膏、牙刷、隱形眼鏡或隨身藥
(保養) 品等放入，轉成隨身盥洗包，輕
鬆過海關也沒問題！

11

STSASG015121 / \$880-1,880
TPU 防塵收納包
100% 尼龍 / TPU
有 XS-XL 不同容量供選擇，可依需求
和顏色做分類，有計畫性的打包行李，
將攜帶物品降低至最簡約的需求，防潑
水防塵材質，可做盥洗包使用！

12

STSACP072011 / \$400-1,150
舒適快乾毛巾
80% 再生聚酯纖維、20% 尼龍
輕量快乾、毛巾本體縫附有晾曬繩，可
以輕鬆吊掛；附有毛巾收納盒方便攜帶，
出遊攜帶個人專屬毛巾，環保又衛生，
使用上更加安心。

13

STSASG012021 / \$580-1,180
30D 輕量防水收納袋
100% 尼龍
3-35 公升可做選擇，體積小極為輕量好
攜帶，可以分裝隨身小物，透過顏色作
區別也極為方便，多備著幾個輕量防水
袋準沒錯，降低對塑膠袋的依賴！

14

TTK2839 / \$1,080
Cross Body 胸前袋
X Pac 輕量聚酯纖維、420D 尼龍
輕量 / 小巧好收納，2L 容量，可以放置
重要隨身小物品，不管是護照還是證件
都可以輕鬆存放、分隔管理，容易尋找，
讓你出門在外不再手忙腳亂，安全又方
便。(商品預計於 6 月底左右上市)



陪你跑遍全世界

不少人都會在閒暇時間練習跑步，甚至以參加特定比賽或是賽事為目標，想要有更優異的表現，好的裝備是必須的，市面上的裝備這麼多，什麼樣的裝備適合自己呢？不論你是初學者，還是多年經驗的跑者，那些裝備是跑者們必備呢？





水袋背心

讓跑者及時又方便地補充水分，水袋背心對跑者來說非常重要，但卻是一個容易被忽略的好物。好的水袋背心單價比較高，因為不僅要有好用的水袋（實際好用之外，也要容易清潔保養），此外設計良好的水袋背心除了服貼，正面或側面的口袋 / 網袋除了要方便放手機、補給用品，更要注重輕量化，不能讓跑者有異物感，同時材質也要足夠地透氣。

CAMELBAK 作為第一個水袋創始品牌，從使用者角度設計補水系統，超大的注水孔以及握把讓您方便注水、吸管與水膽可快速分離、彈性口袋、反光設計 ... 諸多設計巧思讓水袋更耐用。在挑選水袋背心，可依據需要的水袋容量、需要的儲物空間、與身形服貼度挑選最適合自己的水袋背心。

Apex Pro 12 有非常多的可調節織帶，再加上針對不同體型的尺寸，能更好的實現貼合度與舒適度，讓背心在跑步時穩固地貼著身體，並把多餘的織帶固定住防止亂甩。可拆卸並調整高度的胸帶更是為了女性使用者的貼心設計。配備了可容納登山杖的箭袋，搭載兩個 QUICK STOW™ 500ML 快速補給軟水瓶，背部也有 1.5L Crux 水袋空間，搭配防水拉鍊的內部儲物空間夾層，讓你想放各種能量補給品，手機都沒問題。

實際使用過就更讚嘆此款背心針對跑者 / 專業運動員的各種優化設計，服貼時的舒適度、容量、多樣的可調整性就像是一件專為自己量身客製的野跑背心，能有這樣一件值得信賴的裝備，在戶外是件令人安心的事！

CB294000409 / XS-L / \$5,980

Apex Pro12 專業越野水袋背心 (附 0.5L 軟水瓶 2 個)

12 公升容量 + 越野跑杖箭袋，滿足長距離越野跑的全部需求，由頂尖運動員設計與測試，透氣貼合，快速取物，抗菌除臭，全功能性的越野跑步背包，釋放您在山林間移動的潛力。





跑鞋

跑鞋對於跑者來說大概是最關鍵的品項。每一雙腳都不同，市場上最寬的鞋楦品牌 - ALTRA 經典鞋款 OLYMPUS，擁有「FOOTSHAPE™」寬廣鞋楦設計：讓腳趾頭自由 - 更靈活、平衡的好幫手，也能有效減少水泡與誘發足底筋膜炎發生的可能性；零足跟差，讓消費者回歸原始跑步（而不是向前傾斜），找回原本的運動姿勢。加上防滑大底 Vibram® MegaGrip™，輕鬆面對不同的地形，搭載 33mm 厚度的中底同時提供避震以及良好支撐性，適合越野跑、登山、旅行，尤其對於扁平足低足弓腳，會有更舒服的穿著體驗。

另外一雙值得推薦的是 TIMP 5 適用於中長程越野跑與輕量的登山健行。同樣採用 Vibram® MegaGrip™ 鞋底，能夠有效面對乾、濕不同的地形等多元使用情境。採用透氣網布，高速透氣，加速排水。實際穿著，跑者的回饋是鞋子擁有絕佳穩定性，且抓地力良好，中底厚實，在濕滑的地形上也能發動強大的操控性…鞋頭做了強化，避免腳趾踢傷或是鞋子遭石頭或植物破壞，加厚鞋舌，讓舒適感提升一個層級…非常適合寬楦需求的跑者，滿滿的足部寬敞空間，不再有壓迫感。穿過 ALTRA 就回不去了！



上：男 ALT0A7R6P / 女 ALT0A7R74 / \$6,280
OLYMPUS 5 奥林帕斯 多功能越野鞋

下：男 ALT0A85PE / 女 ALT0A85P6 / \$5,680
TIMP 5 廷帕 多功能越野鞋





跑帽 / 頭巾 / 頭帶

帽子或許不特別，但不是所有材質的帽子都適合作為跑帽。好的跑帽會使用快乾材質，目的是讓頭部或前額短時間大量的汗水迅速吸附至表面，保持頭部的乾爽。帽的內緣也會使用吸汗效果較佳的布料，減少額頭或臉部的汗流到眼睛所造成不舒適的感覺。跑帽通常帽緣較淺，以避免帽子邊緣與耳朵摩擦，長時間配戴會不舒服。會使用材質較為柔軟的布料製作，可以更貼合頭部。除了跑帽，也有很多跑者會搭配使用頭巾或是頭帶達到同樣吸濕排汗的效果。

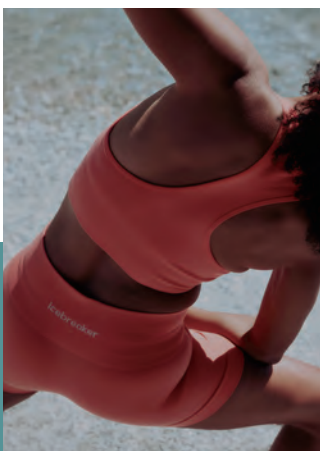
BF133549 / \$1,480 / 五分割輕量網眼遮陽帽

使用回收洗舊感的抗撕裂尼龍布料，軟帽簷的設計方便捲收攜帶，大面積的網眼提供絕佳的透氣度，後方輕量彈性束繩可輕鬆調節。

BF133783 / \$600 / Coolnet 抗 UV 頭帶

UPF50 防曬係數，透過有效的水分蒸散，能夠迅速散熱、達到涼感降溫。Ultra-Light 高科技有效減少布料重量，達到極度輕量化，適合高強度活動穿戴。





運動內衣褲

跑步經常都會滿頭大汗，除了強調排汗的化學纖維，你可以有更親膚的天然選擇，美麗諾羊毛運動內衣。美麗諾羊毛除了有絕佳的吸濕排汗效果，柔軟親膚的特性，告別塑膠感，最重要的是，即使大量流汗也不會臭臭的，更棒的是可以連續穿一周也不會有異味！icebreaker 美麗諾羊毛品項從內衣褲、上衣、短褲到襪子，絕對是愛運動女性的必備商品！

顛覆你對美麗諾羊毛的想像，icebreaker 內衣褲完全不會刺癢，那種輕透會呼吸的感覺，連皮膚最敏感的人也可以穿著。

除了適合跑步穿著，連外出旅行、登山健行都適合，因為你不用擔心在不方便洗滌或是大量流汗下可能產生的尷尬異味，同時因為它方便攜帶好收納，洗滌方便也快乾，更重要的是，在夏天即使大量流汗，進到冷氣房也不會有冷的感覺，這是因為美麗諾羊毛在濕的時候依舊有保暖性，這樣的恆溫效果，保護自己夏天進出溫差大的室內室外，也不用擔心感冒！

男：IB103029 / \$ 1,980 / Anatomica 四角內褲

女：IB0A56XN / \$ 4,680 / Zoneknit™ 無縫線運動內衣 (附內襯)



跑服 / 跑褲

你或許不缺一件可以跑步的衣服或是褲子，但 icebreaker 將跑服 / 跑褲的舒適度提升到另外一個境界。你再也不用擔心大量流汗的異味，1 Tee 7 Days (一件 T 恤連續穿 7 天)。

很多人會質疑在濕度高的台灣，適合穿著美麗諾羊毛跑步嗎？其實正是因為美麗諾羊毛獨特的溼度控制，可以大量吸收濕氣並排出，提升快乾效果，這是其他材質無法與它相比的。這或許跟你過去的認知不同，甚至相抵觸，但你知道嗎？美麗諾羊毛可以吸收本體重量約 35% 的水氣，因此在穿著體驗上你會感覺衣服表面仍然乾爽，也降低黏膩感。

這樣的材質運用在跑服或跑褲，你可以想像為什麼越來越多跑者不再穿著石油提煉的化學纖維材質，而且美麗諾羊毛擁有天然的抗 UV 功能，這個特性不會隨著洗滌次數遞減，而且非化學後加工處理，對於皮膚敏感又想要防曬的跑者是最好的材質！

男：IB0A56WA / \$2,580 / Speed Cool-Lite™ 網眼透氣圓領短袖上衣

IB0A56X9 / \$3,980 / Speed Cool-Lite™ 網眼透氣運動短褲

女：IB0A56XU / \$1,980 / Cool-Lite™ 輕量快乾無袖背心

IB0A56XM / \$3,680 / ZoneKnit™ Cool-Lite™ Speed 3 網眼透氣運動短褲

包在我身上

每一個人都有背包，但很多人依舊在找背包，你也是其中一位嗎？依據使用目的不同，背包永遠不嫌多，如何找到適合自己的背包？



KM40456U21 / \$6,980

Gjalp 18L 輕量多用後背包

簡單日用的背包，擁有大開口，方便拿取物品；符合人體工學的背帶，外型簡單俐落，可輕易辨別攀山鼠標誌的背包。重 314.5g，是一款適合都會日用的背包。

了解使用需求，登山背包需要水袋空間 / 登山裝備的附掛以及良好的背負系統；旅遊休閒背包，則可以挑選輕量、外觀簡潔及具有防潑水材質的背包，建議選擇容量在 20-30L 左右的後背包，不但大小適中，也可以手提上飛機，空出雙手讓逛街更舒適；若是自助旅行或是過夜登山行程可以挑選容量在 40-60L 的大型背包，才有足夠空間裝過夜的裝備，需要特別留意的是，背包容量越大，使用者背負時的負擔也越大，透氣舒適的背負系統就非常重要。一般來說，背包長度以不超過背部的一半，背包的寬度也不宜超過肩膀的寬度，以確保使用時的穩定性和舒適度。



輕量背包



左：KM10166 / \$5,480

Tjalve 2.0 10L 輕量攻頂包

頂蓋式攻頂包，外部束繩系統，可快速收納與壓縮物品，另有兩個外部網袋可快速存放物品。本體可與水袋相容，包體緊貼身體重心，方便快速移動。

右：KM10292 / \$ 7,980

Gilling 26L 輕量登山背包

正面以大 U 型拉鍊設計，可輕鬆存取物品，另有側袋可放水瓶，也有彈性束繩可加掛登山杖，腰帶附口袋，可放置行動量或隨身小物。透氣舒適泡棉背板，適合作為當日往返的登山包。





背負舒適度，不論是負重多少，即使是短時間背負，都可能對使用者產生壓迫。墾趣因為投入運動產業，我們注意到很多人使用或是背包背負方式不當，導致身體或是走路姿勢不同程度的歪斜。比較好的使用方式是以雙肩背負，同時不宜背負過重的重量，一般建議不要超過體重的 1/3，放置重物時也須注意盡可能貼近身體的位置，並且平均分配在肩膀兩側，減少對單側肩膀的壓力。另外較寬的肩帶能減輕肩膀的壓力，厚度則會影響透氣度與減壓效果，輕量化的背包可以注意肩帶的透氣性，而重裝背包要注意軟墊的舒適度。腰帶則是常被忽略的部分，登山、健行、單車…等運動，常會造成背包晃動，影響重心穩定，腰帶的設計就能很好的轉移重量、固定背包。最後，背包的外觀與設計，除了滿足個人喜好，也可以滿足更好拿取，更方便打包，以及更有條理的收納。

輕量健行背包



CB3041 / \$3,280~3,980

Rim Runner X 20~30L 登山健行背包

輕量化健行用背包 650g~910g，防潑水處理，背板 / 肩帶高度透氣設計，完整的收納空間與配件攜帶功能，適合 1~2 天的戶外行程。



左：TTK1534 / \$1,880 / BAIX 10L 日用背包

右：TTK1535 / \$2,280 / BAIX 15L 日用背包

超輕量的戶外背包，不到 400g 的重量，專為單日輕量行程所需設計，單車 / 健行皆可使用。

日用背包



CB2905 / \$2,380

Pivot 20 輕量捲口式日用背包 質感黑 / 星辰灰

台灣所有 CamelBak 背包當中，賣最好的就屬這一款了！非常簡單的捲口包，輕量有型，可作為日用背包也可作為攻頂包使用。此包款附有透氣網布肩帶提升舒適度、磁力快扣可快速扣上背包、安全口袋設計與防水拉鍊，亦可搭配水袋使用。今年有質感黑與星辰灰兩種選擇。



TTK1666 / \$1780 特價 1,380

City Pack 20L 日用背包

City Pack 系列背包，滿足你單日戶外活動所需，15~22公升多種容量選擇，寬大的主要隔間、前方小配件拉鍊口袋，以及兩側的彈性口袋，可以輕鬆滿足基本的裝載需求，以及快速拿取小配件和飲水。寬大的提把、可調長度的肩帶，肩背或手提都方便，多種顏色可選，輕鬆搭配。



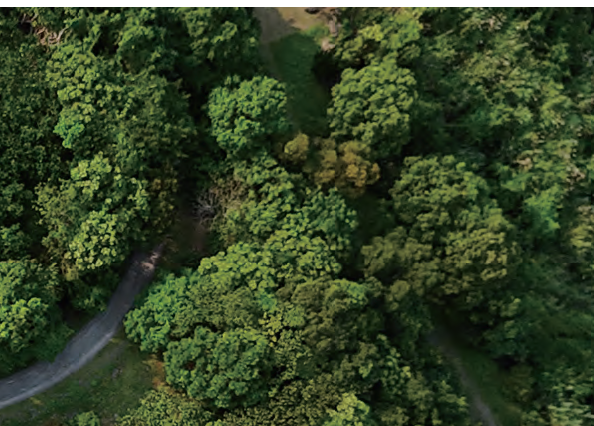
正確保養背包，清洗時，請將背包內部和口袋全部清空，用溫水加上中性洗劑進行清洗，千萬不要使用漂白劑或使用硬刷子等刷洗，以免損壞材質，可以使用戶外裝備專用的清洗劑，清潔甚至是增加布料的抗 UV 效果，減少紫外線造成的布料老化，延長背包使用壽命。貼心提醒您，有防撥水塗層的背包，有可能因為時間與溼氣造成的氧化脫落現象，導致背包表部內層黏黏的，這是內層防水膜使用年限到期的正常的現象。可以透過洗滌將塗層全數去除，但背包的表布將不再具有撥水性。

「馥森・淨饌食養」生態園 回歸大自然療癒力



大自然可以幫助我們減輕壓力，聆聽鳥鳴叫，樹林間的風輕拂過髮梢，望向海洋波光粼粼，頃刻間所有的煩躁都不見了，置身大自然中是如此地放鬆、紓壓，而隨著有氧運動讓身體增加心律及肌耐力，再透過美好的食物使身體獲得營養的能量調整，元氣滿滿，給自己挪些時間，給朋友、家人安排一個假期吧！好好地來擁抱健康，紓緩身心靈，提升一下生命的質量。





位於宜蘭頭城的「馥森·淨饌食養」生態園將食農教育與《黃帝內經》的養生保健理念、藝術和生態等元素融合在一起，創造一個豐富多彩、具有教育意義和健康價值的休閒體驗。園區提供餐飲、植物性飲食、住宿、漢方養生、鍛鍊、生態環境及蕨類、藝術人文等服務，最終希望讓您在此探索身、心、環境健康的奧秘。



健康旅程工作坊假期

- 一日健康森活工作坊 草本按蹠 | 膜絡導引 | 森活瑜伽 | 森活頌鉢
- 二日深度學習之旅
- 三天兩夜淨饌五行調理
- 五天四夜淨饌免疫調理
- 企業教育訓練、僻靜之旅

工作坊假期報名專線 0958-626229





LUNA Sandals 的起源 來自於簡單的渴望

“ 怎麼樣跑步
才不會痛？ ”

創辦人之一赤腳泰德 (Barefoot Ted) 因為這一個簡單的渴望與疑問，深陷於探索「自然跑步姿勢」、「如何挑選鞋子」以及「跑步運動的演變」的世界。

在這趟探索旅程中，他重新發現到人們生來不會被自身的構造破壞，我們人類擁有驚人的特點，僅依靠我們與生具備的裝備，也就是我們的身體本身，就能夠擁有很好的移動能力。

赤腳泰德結識了白馬卡巴羅 (Caballo Blanco)，並於 2006 年進入了墨西哥的銅峽谷 (Copper Canyons)。克里斯多福·麥杜格 (Christopher McDougall) 的暢銷書《天生就會跑》(Born To Run) 中詳細記錄了這個故事。

在那裡，泰德認識了當地的民族塔拉烏馬拉部落 (Tarahumara)，也認識了馬努爾·魯納 (Manuel Luna)。馬努爾為泰德製作了他的第一雙 huarache 涼鞋 (以舊輪胎製成的涼鞋)，這是當地的傳統鞋子。泰德與塔拉烏馬拉人們一起參加一場 50 英里的超級馬拉松，自此之後他開始自己鑽研這樣形式的簡單涼鞋。



創辦人泰德穿著 LUNA 跑遍世界



也因此
LUNA Sandals 不僅僅只是一雙涼鞋



“ 穿著 LUNA 跑步 ”

沒錯，就是穿著 LUNA 跑步，不只是在一般路面跑步，而是可以在山野中穿梭，在日本與美國，在一場馬拉松賽事或越野跑賽事中，看到選手穿著 LUNA 赤足涼鞋參賽是相當平常的，原因無他，人類的天賦之一是可以赤足奔跑，但為了對抗與地面的摩擦力，赤足涼鞋成為了最簡單、最貼近裸足的選擇。

人生來就是赤腳，雙腳是人類最強大的工具，只是隨著時間推進，人們開始穿上各種鞋子，進而隱藏了潛在的超能力。

赤足跑步促使我們喚醒足部的肌肉與神經，讓我們恢復本來就應該擁有的健康，也重新與大地連結，更靈活地感受環境。

“ 穿著 LUNA 爬山 ”

都可以跑步了，爬山當然也沒問題，更棒的是，因為 LUNA 的機能性極高，如果沒辦法以 LUNA 走完冒險的全程，也能攜帶著做為「備用鞋」。

在山上，我們可能會面臨突如其來的大雨或過溪時不慎腳滑，導致登山鞋濕透且來不及乾燥，此時 LUNA 可成為另一個可靠夥伴，特別是 OSO 越野機能系列採用 VIBRAM MEGAGRIP 鞋底製成，是全球公認可有效地應對乾、濕地的鞋底材質，強烈推薦給追求戶外或者機能的玩家。

也因為 LUNA 相當輕便，在背負不多的攻頂段也可以上腳出發。





“ 穿著 LUNA 露營 / 旅行 ”

無論是野外露營、懶人露營、豪奢旅行或是成為背包客，涼鞋或許不是這些活動的必備品，但是擁有一雙舒服的涼鞋可以將這些戶外活動的療癒再往上提升一個層次，行動可以隨著場域變化變得便利，而且適時的讓雙腳透氣和喘息，腳趾頭會很感謝他們獲得了解放。



“ 穿著 LUNA 恢復 ”

LUNA Sandals 以人類最簡單的需要為概念出發，給予雙腳在移動時最基本的需求，沒有花俏多餘的設計，也沒有人們不需要的功能，幫助雙腳與整個身體回到我們原本的樣子，也因此穿著 LUNA 是幫助我們身體恢復與休息，肌肉不會因為身體軀幹不平衡而需要另外發力保持穩定站立，促使我們「找到零」。

特別是經歷了一場長時間 / 長距離的奔跑、登山健行或徒步行程之後，全身上下因為大量的使用而發脹或疼痛時，正需要的是可以慢慢找回平靜與壓力釋放，回到身體的零的狀態。



LUNA Sandals
不僅僅只是一雙涼鞋
LUNA Sandals
以極簡的構造
找回人體的無限可能

只有最適合的鞋

我們走過小徑閱歷風景，走進山林擁抱自然，走遍城市享受風情，打開所有感官親自感受每個片刻。開啟每段探索旅程，總是會需要一些基本的衣著和裝備，例如一件親膚舒適的上衣、一個好背負的背包或好拿取隨身物品的配件袋，當然還有腳上穿的那一雙鞋子。沒有最好穿的鞋子，但一定有一雙最適合的鞋款。

與 LOWA RENEGADE 健行鞋
順利完成尼泊爾 EBC 聖母峰基地營健行



LOWA
simply more...



穩定性 ★★★★★
支撐感 ★★★★★
靈巧度 ★★★☆☆

LOWA RENEGADE 中筒多功能健行鞋 \$8,900

德國知名品牌 LOWA 其工藝與設計超過百年的歷史，其中 RENEGADE 系列是暢銷超過 25 年的熱賣鞋款，在歐美品牌之中，以少有的寬楦設計征服了多數寬大腳板或高足背的使用者，搭配「越穿越好穿」的獨家 PU 中底與 3D 立體框架設計，擁有穩定性的同時，在長時間穿著之後也不易感到疲憊。

AKU FLYROCK 低筒輕量快速鞋帶鯊齒休閒健走鞋 \$6,480

這是一款為了動態戶外活動設計的健走鞋，快速鞋帶給予穿脫時的便利性，高緩震、高回彈 EVA 中底，讓步伐更輕鬆，最特別的是這一款式使用了 AKU 全新「動態貼合技術」，會根據行走時的步態，動態調整鞋跟張力，當腳跟落地時，鞋子的鞋跟支撐片能夠與阿基里斯腱一起向後彎曲，減少對腿部的壓力；當腳尖即將離地，會將鞋跟支撐片向前拉動，使腳跟減少滑動，增加穩定性。

AKU
trekking & outdoor footwear



穩定性 ★★★★★
支撐感 ★★★★★
靈巧度 ★★★★★

ALTRA



穩定性 ★★★★★
支撐感 ★★★★★
靈巧度 ★★★★★

ALTRA TIMP 5 多功能越野鞋 \$5,680

保持 ALTRA 一貫的設計理念，為了讓使用者可以盡可能地用自然、原始的步態移動，全系列的鞋款可以明顯地看見寬大的楦頭設計，腳趾與腳板可以完全舒展開來，另外一個是零足跟差（腳尖到地面的距離與腳跟到地面的距離相等），促使身體軀幹自然地保持平衡。TIMP 5 也同時擁有這兩個設計概念，並搭配上 VIBRAM MAGAGRIP 鞋底，透氣的網布鞋面，即使鞋子不慎濕透或高汗量都能快速排出水分。

巨浪、峭壁、大山 尋找最美好的瞬間

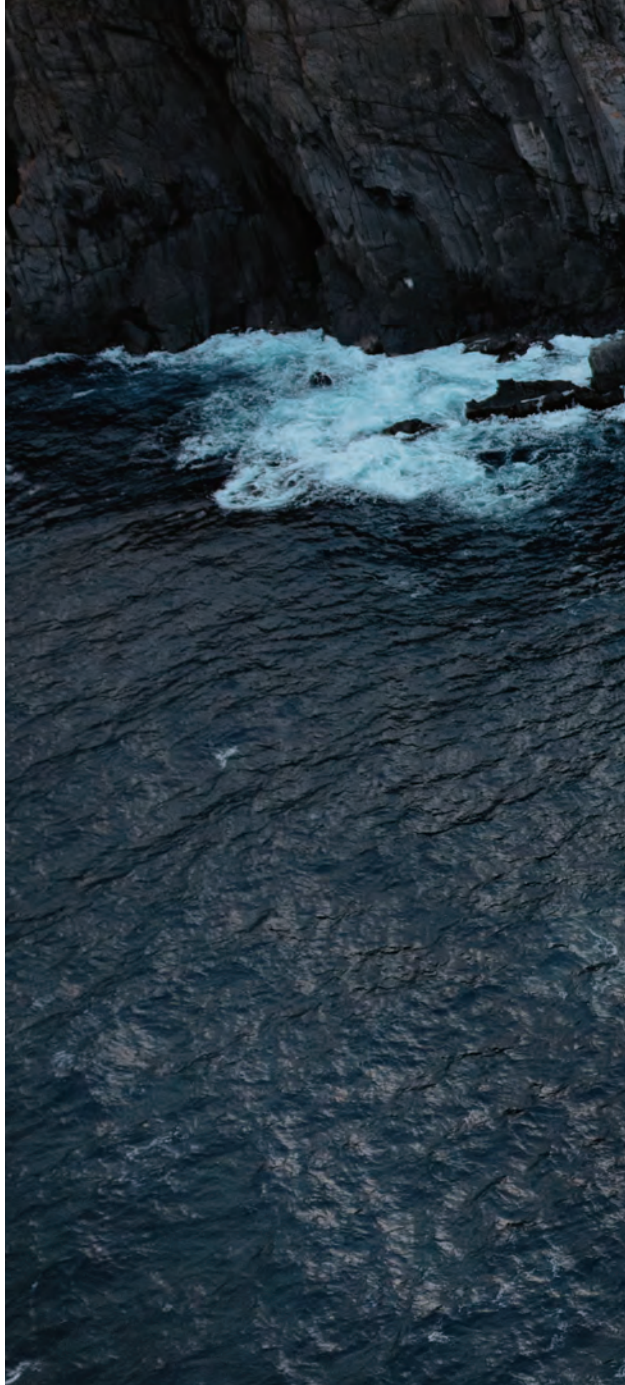
Daygin Prescott

現居在澳洲的冒險攝影師，渴望在世界各地拍攝。他的動力來自於在野外創作圖像並與周圍的人分享這些經歷。

從澳洲南部深海到優勝美地山谷的花崗岩牆，他已經掌握了一套技能，使他能夠在任何環境下拍攝影像。



「有人選擇了安穩的道路，也
有人選擇擁抱未知」



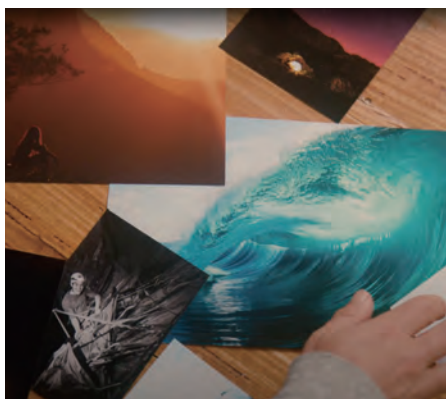
接下 Sea to Summit 商品拍攝計畫，Daygin 前往澳洲的天涯海角 - 塔斯馬尼亞島。在壯麗荒野的大自然中，抓住最美好的瞬間，也呈現出極限環境中專業裝備的重要性，選擇這樣的職業，勢必要不斷測試自己的極限，把自己往前推，就如同不斷創新的裝備，將會幫助人們看到以往難以企及的風景，也會引領人們往走向巔峰。

在南非長大，並在 12 歲時搬家到澳洲，家人期許他擁有一個安穩的未來，但是對 Daygin 來說，明確的道路讓人感到空虛與不充實。成為一位創作者，是令人迷惘的過程，或許你知道目標在哪裡，卻不知道如何抵達。對於來自於一個不富裕的家庭，沒有安全的保障的人來說，更是艱難的挑戰。這是一個向外探索大自然的挑展，也是向內對於自我發起的挑戰。



SHOOTING FOR THE EDGE

極限拍攝





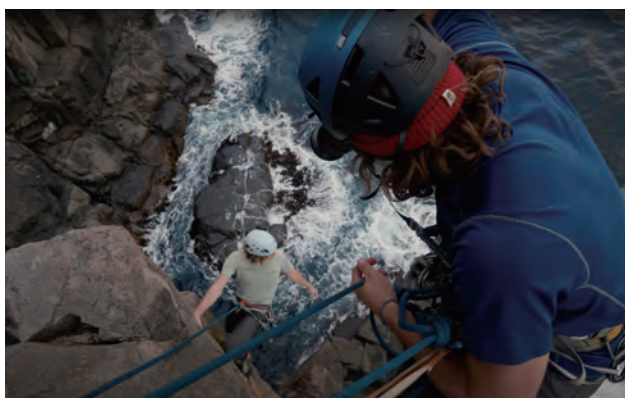
「狂暴的海風、暴雨的泥濘，這裡真的不適合人類居住。但這就是真正的冒險。」

Tasmania 塔斯馬尼亞島

一個獨特且極端美麗的地方

澳洲常被人稱為偏遠的島洲，而塔斯馬尼亞島位於澳洲的東南角，距離澳洲大陸 240 公里遠，這次拍攝的地點布朗峰 (Mount Brown)，更位在塔島的東南角的路連離島，真正意義上的離島中的離島，偏離世界上任何繁華喧鬧的城市，驚險的 250 公尺高的海岸斷崖，不斷被南冰洋撞擊著，只有不斷呼嘯的狂風，還有驚濤裂岸的怒吼，但是卻能讓人安靜下來，認真面對一切，在這個當下只有自己、夥伴、還有性命相依的裝備。

Tasmania
● 布朗峰
Mount Brown



關於裝備

「有時候人們很難理解，我們到底帶了多少裝備。」

攀岩裝備、睡眠系統、炊煮... 這會讓你看起來很臃腫，像是被裝備淹沒了... 除此之外，你還會有 5~10 公斤的攝影器材，這就讓你需要好好思考輕量化、與更好收納的裝備。



睡眠系統 - 長時間探險活動必備，最有輕量化潛力的裝備

全新 SPARK PRO -9 鵝絨睡袋

- FP 950+ 防潑水羽絨，頂規高壓縮比、輕量保暖體積小
- Freeflow 氣流系統，可調節透氣性，保暖與舒適毫不妥協
- RDS 人道羽絨、PFC-FREE，動物、環境、健康友善
- 使用溫度 -2~-9，台灣登山四季可用
- 重量：784g、壓縮後僅 7 公升體積

定價：\$25,800 特價：\$20,500



炊事系統 - 收納壓縮，容易使用

全新 Frontier 自在登山系列

- 新專利矽膠摺疊設計，減輕 30% 重量
- 新專利可拆鍋把設計，穩固耐用
- 陶瓷不沾塗層，耐用且容易使用



STSACK027011 / \$2,480~2,880
Frontier 輕鋁不沾煮鍋 1.3~3L

STSACK038021 / \$480
Frontier 輕量折疊杯

STSACK025011 / \$2,180
Frontier 輕鋁折疊茶壺 1.1L



透過影片來參與
Daygin 的探索旅程



FIZAN

MADE IN ITALY SINCE 1947

義大利經典登山杖

跟著古道前進，探索台灣森林秘境

- 義大利製造，源自阿爾卑斯山麓
- 永續發展產品、減碳、符合歐盟生產規範
- 世界最輕量 158g 三節內鎖式登山杖
- 7001 高品質超輕量航太鋁合金，彈性佳、質量輕
- 多種專屬圖案，融合台灣經典元素

八通關古道 - 棕色

FZS24.7102.TBG

植被囊括熱、暖、溫、寒四種森林植被帶，其中殼斗科是台灣黑熊喜愛的食物與環境。

八通關古道是日本人於 1921 年實行理蕃政策及連接臺灣東西部交通，闢建完成的步道。由清幽的低海拔森林到開闊的高海拔草原，越過無數溪谷吊橋和遺址，這一條血淚交織而成的古道，褪去了掌權者的暴戾，回復寧靜美麗的樣貌，靜靜訴說著過往的故事。

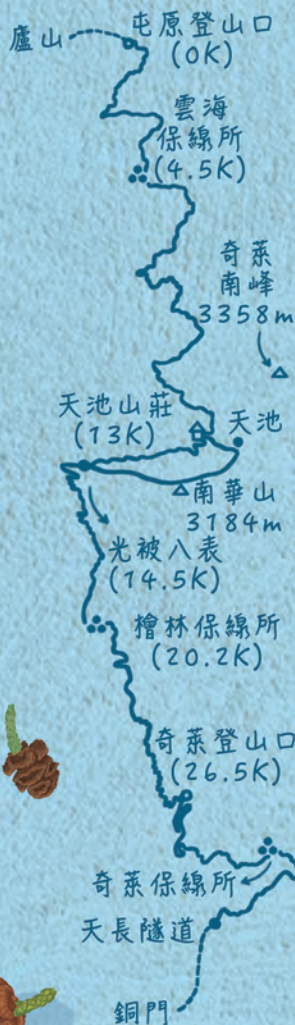
能高越嶺古道 - 藍色

FZS24.7102.TNG

中、高海拔植物林相，鐵杉林、冷杉林及紅檜，著名的看天池與可愛的水鹿群。

能高越嶺道曾是賽德克族行獵往來的社路、日治時期的警備交通要道，光復至今的台電高壓輸電保線路，其亞熱帶的高山草原景觀、中央山脈的雄奇山景、巨木蒼勁的原始森林、斷崖峭壁上的飛瀑流泉、崩崖峽谷、山巔深壑、清靈秀氣的奇萊天池等景四季分明的高山景致，自日治時期即是非常受歡迎的登山健行路線。





設計師：林宛儒

繼台灣山岳系列之後再推出台灣古道系列，邀請林務局小千之森月曆設計師 - 林宛儒，除了古道上的動植物，也描繪古道路線與標誌出重要景點，帶來深度古道之旅。

超輕登山杖專屬優惠

購買 1 組超輕三節 / 四節登山杖，即可以 \$300 加購 Sea to Summit 羽量快乾毛巾乙條 (S 尺寸)

STSACP071011-04

尺寸 80*40cm 原價 480 元

以現場有貨的顏色為主 (五色可選)

三節式 1 組 (2 支) 特價 2,680

四節式 1 組 (2 支) 特價 2,980



購買 TATONKA 背包，即可以 \$1,980 元加購 FIZAN 超輕三節式登山杖 1 組 (特價 2,680)

TATONKA
EXPEDITION LIFE



Grangers®

來自英國專業戶外裝備洗劑

- 創立超過 85 年，專業戶外裝備的洗劑品牌
- 全球首個獲得 bluesign 認證洗劑品牌，從原料、製成、產品都嚴格把關
- 英國製造、水性溶劑、不含 PFC(氟碳化合物)，對環境與健康友善
- 業界首創 2 合 1 洗劑，清潔防潑 1 次完成，省水、節能、省時
- 戶外服飾領導品牌選用，延長保護您的戶外裝備



全球首個獲得 bluesign 認證洗劑品牌
從原料、製成、產品都嚴格把關



清潔

獨家 清潔 + 防潑水同時進行



GRF203 \$430
防水服飾



GRF82 \$430
羊毛



GRF200 \$430
羽絨



GRF133 \$580
排汗衣



GRF73 \$650
防水服飾



GRF145 \$650
羽絨

你也是 服飾保養達人

換季清潔、功能恢復，別讓泛黃、被衣蟲啃咬、功能衰退的服飾裝備影響你的戶外行程，跟著保養步驟進行，你也是戶外服飾保養達人！



Step 1. 確認清洗方式

- **請參考洗標：**確認適當的洗衣溫度，是否只能手洗 ... 等。
- **褪色檢查：**通常亮色或螢光色的衣物較容易褪色，也有的服飾染色方式會溢出多於染料，新衣清洗前須多注意。
- **預先清潔：**若服飾上有髒汙嚴重，建議先局部清潔，已獲得最佳效果。

Step 2. 清洗前準備

- **拉上所有拉鍊：**避免洗滌中拉扯損壞拉鍊或打結。
- **洗衣袋：**有彈性或布料較薄或較軟的物品須注意。
- **洗滌數量：**建議每次 1~2 件為佳，清潔處裡可以一次多件，但須增加洗劑用量。

Step 3. 倒入洗劑

請將洗劑倒入洗衣機的洗劑槽內，不要與不同的洗劑混合。

■ 直立式洗衣機

用水較多，需增加洗劑用量。

清潔：每次洗衣用 2 瓶蓋 (100ml)/ 搭配 20L 水量。

防潑水：使用 4 瓶蓋 (200ml) 可洗 1 件服飾，加 1 件加 50ml/ 搭配 20L 水量。

■ 滾筒式洗衣機

較省水，只需標準用量即可。

清潔：每次洗衣用 1 瓶蓋 (50ml)。

防潑水：使用 2 瓶蓋 (100ml) 可洗 1 件服飾。

Step 4. 洗衣機設定

- **標準清洗模式 (全洗程約 1 小時)：**快速清洗會導致防潑水劑浸泡時間不足 (30 分鐘)。
- **清洗溫度：**若能設定溫度，攝氏 30°C 為最佳清潔溫度 (注意洗標溫度限制)。

其他注意事項

- 部分防水透氣服飾，在直立式洗衣機會因為積水無法流出而損壞服飾或洗衣機，若有此類問題，請勿在機器中脫水。
- 防水透氣服飾若材質已經老化 (5 年以上)，可能會因機洗扭力造成脫膜損壞，請務必注意。
- 若能烘乾 (注意洗標溫度限制)，則可以增加防潑水處理的耐用效果。

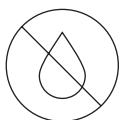
CAMELBAK®

翻倒也不怕 隨時保持最佳狀態！

不用擔心弄濕背包或提袋中的物品，臨時買的咖啡或飲料也能夠安心享用，
超級密封效果能維持長時間保溫與保冰需求，瓶身不冒汗，每一口都充滿信心。

THRIVE

防漏不鏽鋼杯



REPURPOSE™
SILVER



- 完全防漏瓶蓋設計
- 18/8 不鏽鋼 保冰保溫
- 舒適防滑握把
- 保持乾燥，瓶身不冒汗
- 防滑緩衝杯墊



THRIVE TUMBLERS

防漏不鏽鋼日用保溫馬克杯 (保冰)



CB2984
500ml / \$1,180



CB2983
1000ml / \$1,380



THRIVE MUGS

防漏不鏽鋼雙層真空保溫杯 (保冰)



CB2845
600ml / \$1,180



CB2846
900ml / \$1,380



我們實踐旅遊永續，
我們是徒步旅遊的專家

完善服務

—— 我們打造完整的一條龍服務體驗

知識講座

—— 定期舉辦知識講座與旅遊分享，
開啟我們對旅遊的嚮往

健走體驗

—— 一日輕健走，前往戶外活動筋骨，
實際運用講座所學，為海外健行做準備

海外健行

—— 我們前往世界，開啟我們的旅程，
用肢體、五感探尋各國的壯麗與優美



前往世界，寫下我們的故事



濟州偶來

漫步在偶來 Olle 小徑上，穿過森林、走過海邊、路過小漁村和橘子園，我感受到了當地淳樸的生活方式和濃厚的鄉土氣息。我看到民宅牆上，畫著濟州小馬，這是偶來的精神象徵與指引路標，Olle 偶來：是大馬路到我家門口之意。偶來小徑每段路程都能看到不同的景色，我在鋪好的碎石路上行走，在海邊聆聽浪濤、遠眺漢拏山的壯麗，或是走進傳統的村莊，與友善的當地人交談，在路旁烤魷魚小攤品嘗海潮的滋味。在路途中與人、自己、自然對話，沉澱心靈，感受偶來小徑的治癒。



沙巴神山

2024 年 3 月 5 日有對夫妻跟著我們登上了 4,095M 的神山之巔！先生年輕時為了賺錢養家打拼了三十年，卻也換得一身病痛：僵直性脊椎炎、心肺積水，甚至某次心肌梗塞在鬼門關前更是走了一遭。但他們跟著墾趣日的健行活動並搭配墾趣運動訓練，一步步增強體能，最後在墾趣旅遊的幫助下前往海外。我們在黑夜中戴上頭燈，沿著繩索、喘著氣攀向東南亞最高峰，隨著拂曉的金色陽光灑落山巔，我們成功地穿過雲端，登頂神山，完成這次自我挑戰。



朝聖之路

我踏上了西班牙朝聖之路（Camino de Santiago），這條古老的路線橫跨西班牙北部，終點是聖地亞哥 - 德孔波斯特拉大教堂。一路上，我穿過鄉村田野和巍峨山脈，風景變化多端。途經潘普洛納、布爾戈斯和萊昂，每個小鎮和城市都充滿了歷史和文化遺產。在專門的朝聖者宿舍，我享受到了簡樸而溫暖的款待，傾聽路上朝聖者們故事，這段旅程是對體力和毅力的考驗，更是一場心靈的探索。我找到了自我，重新定義了生活的意義，我想，我還會繼續走下去。



每週步態知識講座 & 戶外健走體驗

台北市中山區八德路二段 330 號 1 樓

電話：(02)8512-3099

Instagram: ftg.tours

LINE: @ftg-tours

Facebook: 墾趣旅遊





看見朝聖之路的 100 種樣貌

文字 / 圖片來源：晴天旅遊、凱西女孩去旅行

靈魂追尋之旅

聖雅各之路是前往天主教聖地，西班牙北部城市聖地牙哥 - 德孔波斯特拉的朝聖之路。主要指從法國 Saint-Jean-Pied-de-Port 經由庇里牛斯山通往西班牙北部之道路，為聯合國教科文組織登錄的世界遺產，也是全世界僅有的兩處「巡禮路」世界遺產。每年都有來自世界各地數以萬計的朝聖者踏上這條路線，尋求心靈的慰藉和信仰的救贖。

首推路線：

法國之路 Camino Frances

朝聖之路有多條路線，只要終點是聖地牙哥 - 德孔波斯特拉 (Santiago de Compostela)，從哪裡出發都可以。但住宿、餐廳等資訊最完善並且最多人行走的路為「法國之路」，全長約 800 公里，行經 166 城鎮。從法國南部聖讓 - 皮耶德波爾出發，途經西班牙北部多個城鎮和村莊，最終抵達聖地牙哥 - 德孔波斯特拉。沿途風景秀麗，有雄偉的山脈、翠綠的森林、古老的教堂和村莊。不僅是一條宗教朝聖路線，也是一場自我發現的旅程。



▲ 法國之路的起點，靠近西班牙邊境，是 12 世紀納瓦拉王國的邊境要塞。今日朝聖者們可在此處的朝聖者辦公室領取朝聖者護照。



▲ 寬恕之峰的山頂矗立著一座獻給朝聖者們的雕塑，可以俯瞰周圍鄉村景色，包括潘普洛納盆地、庇里牛斯山脈和埃斯特拉河谷。



▲朝聖者們會將家鄉或沿途收集的石頭放置在鐵十字山的十字架底部，象徵卸下傷痛、重擔與過去的掙扎，代表朝聖者們放下執著後更加堅定的信仰。



►穆希亞在古時被認為的世界最西端，因此也被稱為世界盡頭；因為聖母瑪利亞在此顯現的傳說，吸引來自世界各地的朝聖者。

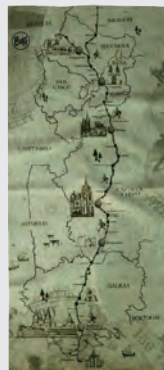


◀薩里亞是法國之路最後一百公里的必經點，也是聖雅各之路最受歡迎的路線之一，從這裡開始通常可於5-7天到達終點。

◀聖地牙哥 - 德孔波斯特拉主教座堂是聖雅各之路的終點，相傳耶穌十二門徒之一的聖雅各就是安葬於此。



聖雅各之路
授權款
Coolnet
抗 UV 涼感頭巾



法國之路
BF134425-845



聖堂之路
BF120228-555



裝備清單
BF134424-555



集章之旅
BF120232-555



紺青半島
BF120124-788



抗 UV



四向彈性



涼感



抗菌處理



輕量快乾



朝聖者之路達人 凱西女孩

旅遊作家 / 咖啡師 / 外語領隊。旅遊足跡包括冰島、挪威、智利、秘魯等十六個國家，最近一次旅行是徒步了一千公里的朝聖之路。目前著有《東京・停泊日》、《澳客行》，以及新書《相遇，在 Camino-走過朝聖之路的夏與冬》等旅行文學書。

個人臉書 / IG: 凱西女孩去旅行

SUNDAY TOURS
晴天旅遊



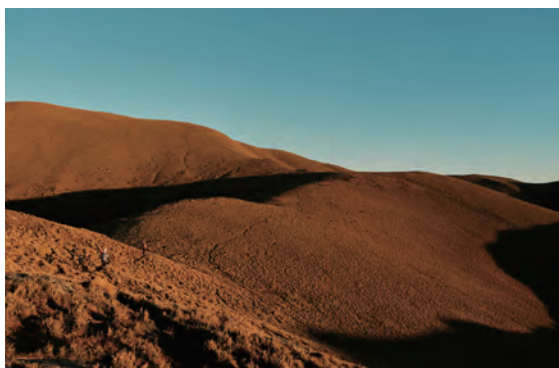


大自然如同一本 無盡的百科全書



回首 2024 至今的墾趣日，與過往不同的是多了更多百岳過夜的行程，甚至還飛出了台灣，站在國外的高峰上。

簡單的一日行程有從烏來翻越山嶺至宜蘭桶後越嶺古道，或是全程行經在杉木林的懷抱中的高島縱走。在每一次登山裡都加入像是地圖識讀、迷途指南、氣象判斷、離線地圖使用、生態導覽、歷史介紹等豐富知識。



此外墾趣日結合了自家事業體 Go Fitness 墾趣動的肌力訓練課程，先建立自信，系統化學習正確發力技巧與登山知識，並於墾趣日實踐與修正，如此正向循環讓學員重建自信並更願意出門挑戰難度更高的路線。

等到你準備好了，跟著我們一訪天使的眼淚 - 嘉明湖、台灣最高峰玉山，甚至更多如南湖大山、大霸尖山等更多百岳都在等著我們。



大自然如同一本無盡的百科全書，充滿了人文、歷史、地理、氣象和冒險精神的章節。每一次的登山都是一堂寶貴的課程，讓你深入了解這個美麗多彩的世界，讓爬山不再僅僅是爬山。

墾趣日

一起在台灣山林體驗與學習



掃描 QR 立即報名

企業 **心** 動力

ESG for Health!

員工是企业最重要的資產，關懷員工的身心健康，是企业永續發展的必要條件！

運動是一個低成本高效益的投資，透過運動提升工作效率、緩解壓力倦怠，達到工作與生活的健康平衡。



瑜珈 / 皮拉提斯 / 有氧舞蹈 / 肌力訓練

揪團 **8-10人** 一起
免費體驗企業包班 一堂課

專業的師資。多元化的課程。客製化的內容

“保持活力，需要刻意練習”



私人教練課



私人瑜珈課



精緻小班



彈柔器械



皮拉提斯器械

台北市中山區長春路382號2樓
立即預約：02-8979 8886

f Go Fitness 壁趣動 @gofitness_tw

LINE@課程諮詢與預約：@gofitness_tw



icebreaker
Move to natural

MONTURA
The Ergonomic Equipment

Alchemy
equipment.



(AKU)
dressing & outdoor footwear

LOWA
simply more...

ALTRA



SUNDAY
AFTERNOONS

SEATO SUMMIT

CAMELBAK

TATONKA
EXPEDITION LIFE

FIZAN
MADE IN ITALY SINCE 1971

LUNA
SAGUROS



TASMANIAN
TIGER

Grangers

*為國民旅遊卡特約商店

墾趣門市

信義門市・
台北市中正區信義路二段 187 號
(02) 2395-2838

中山門市・
台北市中正區中山北路一段 6 號
(02) 2331-5312

衡陽門市・
台北市中正區衡陽路 72 號
(02) 2361-9068

八德門市・
台北市中山區八德路二段 330 號
(02) 2773-0898

師大門市・
台北市大安區師大路 80 巷 1 號
(02) 2363-6658

長春門市・
台北市中山區長春路 382 號 1 樓
(02) 8979-8986

美村門市・
台中市西區美村路一段 43 號
(04) 2328-6055

墾趣專櫃

遠東 SOGO 百貨 - 忠孝館・
台北市大安區忠孝東路四段 45 號 10 樓
(02) 2751-8125

遠東 SOGO 百貨 - 天母店・
台北市士林區中山北路六段 77 號 4 樓
(02) 2835-2468

大葉高島屋百貨
台北市士林區忠誠路二段 55 號 3 樓
(02) 8866-3077

新莊宏匯廣場・
新北市新莊區新北大道 4 段 3 號 4 樓
(02) 8522-9668

遠東 SOGO 百貨 - 中壢店・
桃園市中壢區元化路 357 號 6 樓
(03) 425-6002

Big City 遠東巨城購物中心・
新竹市東區中央路 229 號 2 樓
(03) 515-2576

Dream Mall 夢時代購物中心・
高雄市前鎮區中華五路 789 號 4 樓
(07) 970-2368

icebreaker

仁愛門市・
台北市信義區仁愛路四段 422 號
(02) 2723-6685

台中門市・
台中市西區美村路一段 43 號
(04) 2328-5812

MONTURA

民權門市・
台北市松山區民權東路三段 179 號
(02) 2718-5878

墾趣 FREE
TIME
GEAR

墾趣+動
GO FITNESS 健康運動空間

靜好文旅
by 墾趣

ftg.outdoor

@iftg

墾趣



gofitness_tw

@gofitness_tw

Go Fitness 墾趣+動



chillroof

@chillroof

靜好文旅

