

icebreaker

和米拉一起踏入
雪白的療癒世界吧
P.02

ALTRA

千言萬語不如親腳一試
P.08

WALX

走向未來的新型態健走運動
P.10

FREE TIME GEAR

LET THE JOURNEY BEGIN

墾 趣 誌

海外健行
熊野古道 - 東方朝聖之旅
P.14

海外健行
一神二玉三富士 - 沙巴神山
P.18

Klättermusen
北極圈徒步健行國王小徑
P.26

FALL / WINTER
2024

- # Skiing
- # Trail Running
- # TOTAL BODY WALKING
- # KUMANO KODO
- # The King's Trail
- # LESS IS MORE

每個旅程都有第一步
現在就開始吧！



墾趣 30 週年

墾趣迎來30週年！自1994年以來，從台灣大學對面二樓的小店開始，我們當年以多口袋背心和兩截褲作為特色，踏上了旅遊戶外用品的專賣之路。隨著品牌一路成長，從「墾趣族」到「墾趣生活」，再到如今的「墾趣」，每一階段都充滿了探索與蛻變的故事。

。關於「墾趣族」

創辦人創立「墾趣族」的初衷，是希望凝聚一群「以開墾為樂趣」的愛好者，讓這群人在這找到所需的裝備。隨著品牌成長，這不僅是一個團體，更成為一種生活方式，因此「墾趣族」進一步轉型為「墾趣生活」。隨著更多消費者親切地稱我們為「墾趣」，我們將品牌名稱簡化為今天的「墾趣」。

。通路擴展與品牌成長

在通路佈局方面，墾趣除了在街邊和百貨進駐，還拓展了更多經銷商，甚至服務非戶外領域的客戶群。我們的實體經營配合官網發展，讓品牌延伸至無實體店面的區域，無論線上線下皆希望將優質的戶外用品介紹給台灣消費者。我們代理眾多國外知名品牌的服飾、鞋款、配件與背包，不斷完善產品線的同時，也在成長中找到專注的方向。經歷多次挑戰與蛻變，我們學會了取捨，聚焦於最重要的價值。

。熱忱服務與顧客關係

很多顧客初次認識墾趣，往往是透過我們熱忱的員工。或許您不記得購買的第一件商品，但一定記得曾遇見的某位夥伴，透過他們的分享，您感受到我們對商品的熱情。從早期旅遊休閒裝備，到現在涵蓋登山、越野跑的专业戶外產品，墾趣始終秉持學習的態度，不僅深入了解產品功能，更致力於幫助顧客找到最適合的選擇。

。深入連結顧客生活

為了促進更深層的顧客連結和健身習慣，我們創立了「墾趣動」健身事業體系，並推出「墾趣旅行社」作專業旅遊的服務，一起實現您探索自然的願望。今年，墾趣將旅遊、健身和裝備三大體系整合，推出「Outdoor Energy」平台，融合戶外生活(Outdoor)和健身能量(Energy)，提供熱愛戶外的顧客一站式服務。我們更計劃於年底在新光三越A11設立實體服務平台，方便大家作健身與登山的體能測試與全方位諮詢。

墾趣的三十歲只是起點！我們期待與顧客攜手，迎來更多個三十年，共同開創屬於每個人的戶外旅程。



FALL / WINTER 2024

CONTENTS

- 02 **icebreaker** 和米拉一起踏入雪白的療癒世界吧！
- 08 **ALTRA** 千言萬語不如親腳一試！
- 10 **WALX** 走向未來的新型態健走運動
- 14 熊野古道 - 東方朝聖之路
- 18 一神二玉三富士 - 沙巴神山
- 22 墾趣旅遊 嚴選推薦
- 26 **Klättermusen** 北極圈徒步健行國王小徑
- 30 **LESS IS MORE** 選物推薦



— = +
LESS IS MORE¹

和米拉一起踏入 雪白的療癒世界吧！

山林是綠色的，走入林道體驗風吹過樹林是沙沙作響的聲音，讓人放鬆
海洋是藍色的，潛入水裡聽到自己的呼吸與水流聲，專注調節呼吸節奏
雪境是白色的，帶有速度的滑雪活動，凜冽的風帶來寒意，潔白世界也帶來另類的療癒感

生長在亞熱帶的我們對於雪的世界有些浪漫的想像，近年來隨著旅遊型態改變，冬季旅行也從觀光賞雪轉移至滑雪運動，滑雪的人口變多了，參與的門檻也降低了，讓人越來越好奇滑雪有著怎樣的魅力，今天就來跟著滑雪教練米拉的腳步，一起了解這個滑雪新世界吧！

圖文提供：米拉

米拉

從極地導遊、滑雪教練，到自我成長的推動者。

從踏上雪地的那一刻起，他便深信，身心合一的自由與挑戰是人生的核心價值。滑雪，更是展開自我對話的起點。多年來，不管是導遊還是教練，都在做引導的角色，無論是地理位置上的帶領、傳授滑雪知識，或甚至是帶給生涯教練的客戶更深層的指引，最終希望的是人們能因為米拉長出認知、勇氣和信任，進而去達成目標、看到不一樣的風景。

米拉在2022創立一個滑雪的帳號，本來的帳號名稱叫「女生愛滑雪Girls On Snow」，以最貼近他自身的設定，將過去自己在學習過程中遇到的問題作為主題，並且提供透過經驗或尋找而得出的答案，目的是鼓勵更多人去滑雪，甚至從滑雪運動中找到自己身心的主控權。2024年將其改版，只取開頭字母為「g.o.s」（意為「女生&所有人的滑雪指南」，因為發現有很多族群的單字都是g開頭），期望推廣滑雪成為跨越年齡、性別和種族的活動，並且期待每個人都能透過滑雪，找到與自己的對話方式。

米拉的個人帳號



G.O.S 女生 &
所有人的滑雪指南





Q & A

初步是從社群認識到滑雪教練-米拉，和一般專注於滑雪技巧講解或是裝備的選購不同，為每一次的教學與相遇中寫下註記與反思，溫暖的文字讓人感受到米拉的個人魅力，想更進一步了解米拉踏入滑雪世界的過程？

踏入滑雪活動算是轉職後的新延伸，在台灣從事辦公室的靜態工作之際，就有計畫性地取得領隊與導遊資格，轉至芬蘭從事極地導遊的工作，在同事的帶領下接觸了越野滑雪，和傳統生長在雪國環境的同事不同，在下雪的情境中生活和運動是完全新的體驗，從單純的想像到實際的參與過程中，被同事認可有滑雪天分，從此愛上滑雪。



從接觸滑雪到變成滑雪教練的過程，經歷了哪些挑戰？

在芬蘭接觸滑雪沒多久後，就遇上了新冠疫情爆發，輾轉回到亞洲先後在台灣與中國提供室內滑雪機課程的單位工作，也考取了指導員證照；在不知道疫情何時落幕的情況，未來充滿不確定性，但只要是能養活自己、做著安全且快樂的事，家人都在背後默默支持！在累積教學經驗中，迎來了旅遊的解禁，再度回到雪國的懷抱，這次選擇在日本滑雪場展開教學工作，看似往前邁進了一步，但有時也會反問自己，比起熟悉室內滑雪機上的教學，自己是否能勝任戶外情境的挑戰，畢竟在充滿著溫度、天候、雪況、生活文化等各種不確定因子影響之下，教學試煉才正要開始，這時偶爾也會冒出自我懷疑的聲音。

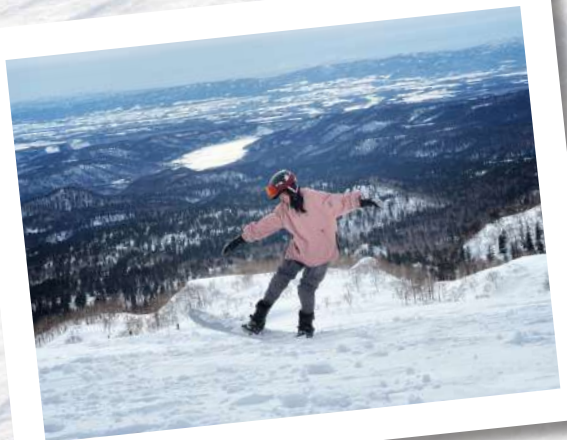
滑雪教學中偶爾也會陷入低潮，但和學員互動的貼文，常常流露出非常真實且溫暖的回饋，文字間充滿了力量，聽說米拉的另外一個身分是Life Coach(生涯教練)？

因為對心理學領域也抱持著興趣，面對挫折會透過閱讀書籍來找到解答，也開始接觸學習，透過系統性的解析，來協助自己突破困境，同樣也可以應用在滑雪教學上，滑雪是個心理和生理都需要兼具的挑戰，依據不同的學習階段和程度會有新的課題產生，人們

往往在面對認知不足之時會開始產生恐懼，帶著學生去分析擔心的原因（擔心速度太快，那就試著放慢速度；擔心坡度問題，那就先在緩坡中做練習），了解問題後做出對策、說服自己嘗試並得到回饋，願意做出一點改變都是進步的開始，不管是滑雪或是面對生活的挑戰都適用，看著學生的成長或突破，也是成就感的來源！

米拉溫暖的文字中，「沒關係，是巨大溫柔承接的力量」&「順應」這兩個敘述讓我非常的喜歡，對於米拉來說不管是在生活或是滑雪的挑戰，這些觀點似乎是通用的？

協助學生釐清恐懼和討論出具體可執行的步驟，都是克服的過程，即便嘗試過後仍然沒有得到理想的效果，至少已經認清自己不喜歡或不擅長的是什麼，順應著自己當下的心態作調整，去迎接下一個想要挑戰的事物，真的不是每個人都需要學會滑雪。有時候放棄也是沒關係的，適時承認自己不適合、不喜歡、做不到，都反而才有機會讓自己前進（move on）。一直在教學的過程中練習承



接別人的脆弱與恐懼、供給一定的耐心與同理，一步步獲得信任，再給予最適合他們的有效指引，最終協助他們長出自信和自我控制能力，這才是我當滑雪教練和生活教練最大的驅動力。

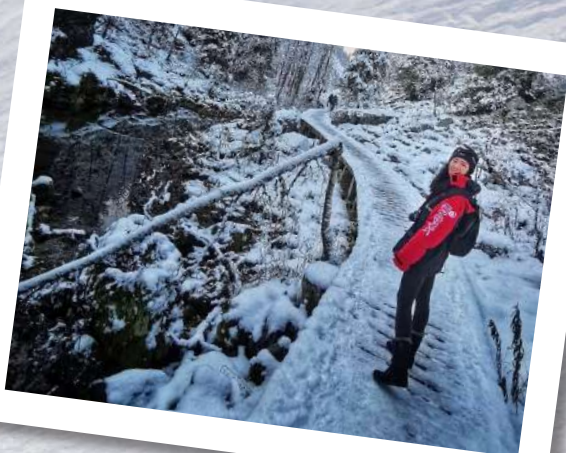


除了目前的滑雪與生涯教練以外，未來還有甚麼挑戰嗎？

冬天來臨展開滑雪教學就是對平日體能訓練、健康飲食、新的技巧學習、運動心理和生活習慣的檢視與驗收，這是季節變化定期帶來的課題，隨著歲月的流逝，相較於年輕時喜愛充滿變動，常常做出職業&居住環境的改變，現在反而想維持長期穩定的生活步調，但這並不代表一成不變，而是希望從緩慢的節奏中，深入體驗以往沒有的思考角度，也包含可以花更多時間留在家人身邊。

謝謝米拉的職涯分享，最後，如果要鼓勵新手規畫一趟滑雪挑戰，從行程和裝備上建議大家怎麼開始準備？

以往想滑雪的人，本身大多都喜歡戶外活動，體能有一定的基礎，現在受到各種社群貼文影響而想試試看滑雪的人群增加了，但不一定代表身體準備好了，建議前往滑雪前一個月起，每天要開始做些核心運動，一分鐘的棒式或每天簡易的30下深蹲都好，慢慢喚醒肌肉的使用，學會身體的伸展與控制。在行程規劃上，會先確定要滑雪的日期、前



往的國家和雪場，從周邊住宿開始找起，確認住宿後再開始購買機票，最後才是找尋適合的課程和教練，並依據氣候狀況開始著手裝備和保險。滑雪場依據地理位置的不同，溫度上也會有落差，基本的硬體裝備(安全帽、雪鏡、雪板)和最外層的雪衣、雪褲都是可以租借的到，一般初學者大概會規畫兩天各5小時的學習時間，度過學習甜蜜期後會開始遇到挑戰和挫折，這時也差不多確定自己是否會喜歡上滑雪，再依日後的行程安排逐步購入相關裝備也不遲；反而貼近身體的穿著才是準備的重點，雖然滑雪是個相對寒冷的活動情境，但實際活動下來是會感到身體發熱和大量流汗的，底層的穿著要選購排汗性強的服飾，避免濕氣無法排除造成身體失溫，適合的底層衣(褲)和襪子，反而是較實用的投資，此外，再加上手套、面罩、帽子做好手部、頭部、臉部口鼻和耳朵的保暖也是非常重要。

和米拉對談的過程中，覺得滑雪沒有想像中的可怕和困難，就像任何的戶外活動或新的挑戰一樣，往往都先被未知且誇大想像的恐懼困住了步伐，也許可以試著學習米拉的分享，透過多層面的接觸分析困境，並透過專業的幫助來尋求突破，就算結果不盡理想也沒關係，有機會不妨也試著安排一趟滑雪之旅吧！就算摔的四腳朝天，至少人生多了幾天沉浸在雪白世界的經歷，給自己一個假期，跳脫規律不變的生活，從雪白世界中得到一些療癒的力量吧！

icebreaker

裝備推薦



Cool-Lite™ Sprite 運動內衣 - 125

Anatomica 四角內褲 (滑雪假期) - 150

雖然在寒冷的情境中，但滑雪是個蠻容易流汗的活動，穿上羊毛內衣褲，不僅給予細緻的呵護，也能降低異味的產生

運動內衣 IB0A5724 \$2,880

四角內褲 IB0A5734 \$2,180

Oasis 圓領長袖上衣 - 200

百分之百羊毛，絕佳透氣舒適感，協助排除身體濕氣，保持身體乾爽不失溫

女 IB104375 / 男 IB104365

\$4,580 特價 \$3,580

Oasis 保暖貼身褲 - 200

如果是非常寒冷的情境，可以搭配底層褲穿著，貼合剪裁不會影響您的活動力

女 IB104383 / 男 IB104369

\$4,580 特價 \$3,580





**MeirnoFine™ 細緻羊毛
半蒙面高領長袖上衣 - 300**

羊毛細緻度再進化，半蒙面設計給予頸部更多呵護，推薦給怕冷的女生們

IB0A5755 \$10,800



美麗諾羊毛保暖脖圍 - 200

不管是脖子、耳鼻或是頭部的遮蔽保暖都可以使用，是長時間待在戶外的冬季小配件

IB100962 \$1,280



保暖刷毛觸控手套 - 200

手部的保暖就交給羊毛手套，指尖觸控設計，帶著手套也能使用3C產品，方便拍照使用

IB104829 \$1,980



長筒中毛圈保暖滑雪襪 (+)

符合人體工學設計的襪子，給予足夠的包覆與支撐性，並提供保暖需求

女 IB0A573U / 男 IB0A573Q
\$1,480

- 保暖圍巾不適合做為滑雪配件，戴著活動會影響視線與動作，還有可能在移動過程中因勾到其它物體，而造成意外產生。
- 有些滑雪者會在安全頭盔下戴上厚款毛帽，建議選擇貼合度較高的款式，避免布料摩擦造成頭盔滑動或掉落，也可避免毛帽位移會遮蔽到視線。
- 建議可兩副手套一起穿戴，內層手套可選擇較薄且可以露出手指或是具備觸碰功能的款式，滑雪過程中要使用手機進行拍攝或是查找資料會比較方便，也可避免手指冰凍帶來的不適感；外層手套建議使用1+4指的款式，可以增加手部的保暖效果。
- 最外層的雪衣、雪褲和手套建議要有防風和防水的功能，避免潮濕帶來失溫與寒冷感。



千言萬語
不如一試！
親腳

ALTRA OLYMPUS 6於下半年改版上市，不僅單一處的結構調整，更貼近使用者的需求，同時不忘ALTRA最自豪的「自然鞋楦」、「平衡緩震」鞋款特色。不過「舒適」這樣的商品特色相當主觀，除了每位使用者的腳型不盡相同，也可能有各自的疾患與使用情境，因此ALTRA隨著OLYMPUS 6全新上市，於多地區舉辦體驗活動，讓鞋子親自回饋給使用者。

ALTRA OLYMPUS 6

加厚鞋舌，更服貼腳背

鞋跟杯內襯，穩住後跟

反光扁帶，加長更易綁

防撞保護，提升安全性



不變的 VIBRAM MEGAGRIP 鞋底，穩定抓地

首站，台北大溝溪生態園區，經過整治的環境，主要的地形是人造的石階，對於階梯的踩踏技巧和鞋子的穩定感是個難易度不高的選擇，沿途經過土徑地段，稍作停留來回跑動。這一場次的領跑教練是米亞教練，教練以親身的經驗傳授技巧和選鞋的考量，「不同距離或地形當然需要對應的鞋子才有助表現，OLYMPUS 6的全方位定位，一雙滿足需求」。

台北 大溝溪



新竹 飛鳳山



第二與第三場移軍到新竹飛鳳山，感謝在地跑團新竹強的邀約，讓我們有機會一探平常強友們的訓練路線與強度，六日周末一天一場次，分別由筱禎、一姐、瓊慧和阿豪教練帶領，飛鳳山的土徑比例比較高，但是一開始的爬升可能讓人氣喘吁吁，調整步伐與呼吸頻率顯得更重要。「即使有上下坡的衝擊，緩震的感覺很明顯，可以感受到雙腳的穩定和疲勞積累比較緩慢」。

台北 軍艦岩



台北軍艦岩這天的體驗活動，除了地形本身豐富度高，包含土徑、大石塊和石階等，我們還遇上了突如其來的大雨，在老天的助攻之下，學員們加碼體驗不同天氣條件下的鞋子表現，總是戲稱跑者防水，這次是真的玩得不亦樂乎！「即使天雨路滑，穿著OLYMPUS 6的抓地力和踩地扎實感讓人對雨天不感到懼怕」。

每一場試穿體驗活動，ALTRA著重在使用者真實親自感受鞋款的機會，拋開運動手錶上的數值，嘗試多樣化的地形、不同的速度或應用不一樣的技巧。千言萬語不如親腳一試，有機會的話請到墾趣試穿或關注ALTRA Taiwan的社群媒體，山林體驗不定期推出！



f Altra Running Taiwan



altrarunning_tw



WALX

走向未來的全新 全身性健走 TOTAL



**既然這輩子我們會花很多時間走路
何不學習如何走得更健康？**

這應該是這個運動最吸引我的地方了。

平常，我是個只要情況允許就會用雙腳取代交通工具的人，倒也不像《走路的人》中的河正宇，擁有透過步行整合感官思考達到身心平衡的深度層次，我對走路的眼光始終抱持「有在動」的投機想法罷了。再者，俗語也說：「一天一萬步，健康有保固」。若是告訴我走路其實還有意想不到的好處，實在沒有不嘗試的道理。

話雖如此，即使每天都在走路，我也從沒想過走路需要什麼技巧，這次有幸可以成為台灣第一批接觸到全新型態健走運動「全身性健走Total Body Walking」課程的學員，讓

我重新對每個人每天都在做的事情——步行，有了顛覆性的想法跟全新感受。

全身性健走Total Body Walking，在台灣是陌生的全新運動，由在英國推廣健走形式運動二十多年的健身品牌WALX所開創，他們運用前所未見的健走形式，達到身心同步健康的運動方法。不同於北歐式健走專注推杖動作，提升上半身強度；全身性健走強調自然步態和全身協調，更注重全身性的肌肉運用。



新型態健走運動

BODY WALKING

**走路不只是腿部的運動
是全身性的運動**

在暖身練習後，我們先學習什麼是自然的走路方式，觀察路上的行人會發現，每個人走起路來的姿態其實大不相同。自足部開始，我們學習檢視全身肢體在行走時的動作表現，從踏出步伐的方式、腿部的動作開始，都能牽動影響腰背肌肉至核心肌群啟動；就連手臂不同的擺動方式也會影響脊柱的旋轉及平衡。原來，當我們能以正確自然的步態行走時，不僅能改善不良姿勢對膝蓋或背部造成的負擔，還能啟動全身的肌肉，達到全身性鍛鍊的效果。

**先親身實際感受才能真正心領神會
並真正掌握一件事情**

接著，WALX品牌創辦人引導我們試著「感覺」使用WALX健走杖的身體變化，創辦人用了有點抽象的說法，這對從小習慣系統化教學法的我來說有點陌生，但當我實際感受到腹部跟後背肌肉在調整走路方式後出現的變化，以及使用健走杖後，明顯增加的步伐及速度，內心有股彷彿見證奇蹟般的驚喜感。



**用簡單自然的學習法
讓身心都回歸自然的運動與協調**

想當然爾，我們不太可能單靠感覺就能無師自通，幸好全身性健走的另一大特點是簡單易學，根據創辦人的分享，現在我們可以用看似簡單到不可思議的學習方法來學習，其實是經過他們無數次的教學試驗跟調整，最終才能將原本複雜的教學步驟，轉化成大人小孩都容易理解學習的方法。





支撐和推力，適合各種運動水平的使用者。對於需要輔助行走或醫療復健需求的使用者，在練習後也能顯著穩定步伐，提高身體的協調與平衡，並降低跌倒受傷的風險。

領域展開：整座城市都是我的健身房

全身性健走的另一魅力在於不受空間和場地的限制，我們能夠隨時隨地展開一場身心的旅程。這次上課在大安森林公園進行，只需攜帶健走杖，便能在公園中自由探索，即使不走進壯麗的山林，家附近的綠地也可以成為理想的健身場所。打破過去對於運動場域的限制，空間開闊，心情自然也會豁達起來。

運動強度並非唯一的目標 適合自己的運動步調才是真正的關鍵

健走杖的設計也是令我驚豔的另一亮點，不同於北歐健走杖，WALX健走杖沒有手腕帶，強調即使握杖時也能保持人體自然行走的方式，符合人體工學的專利設計手把，可以減少手腕壓力，還能更有效提供手部跟身體的





走路不僅是全身性的運動 是身體與心靈的共振

這次的健走經歷讓我體會到，許多簡單的道理卻是最難以實踐的，如同走路看似再容易不過的事情，如何能走得正確健康卻不是件簡單的事。在快節奏的現代社會，從身體的健康到心靈的安定，人們開始關注覺察自己，透過全身性健走，讓我們學習用適合自己的步調，讓身體在每一個步伐中覺察，讓心靈在每一次吸吐中沉澱。

全身性健走課程將於今年12月正式啟動，邀請大家一起來活動身心，體驗前所未見的全新健走方式，更多資訊請見墾趣官方網站。

全身性健走的益處？

- 1 **零學習門檻：**適合各年齡和運動水平的人，無需複雜技巧，輕鬆融入日常生活。
- 2 **全身鍛鍊效果：**正確步伐可啟動核心肌群、上半身及腿部力量，提升心肺功能，增加卡路里燃燒。
- 3 **降低傷害風險：**WALX健走杖可增強行走舒適與穩定性，預防運動傷害。
- 4 **創新專利設計：**人體工學手把設計減少身體負擔，提升運動強度與效果。
- 5 **隨時隨地出發：**沒有場域限制，任何戶外環境都是你的健身場。
- 6 **幫助心靈放鬆：**回歸自然身體狀態，有助內心平靜，釋放壓力。
- 7 **促進社交聯繫：**可與他人共享健行樂趣，增進社交聯繫和身心健康。



更多資訊請加入
WALX Line@:@walx



WALX影片



熊野古道：東方朝

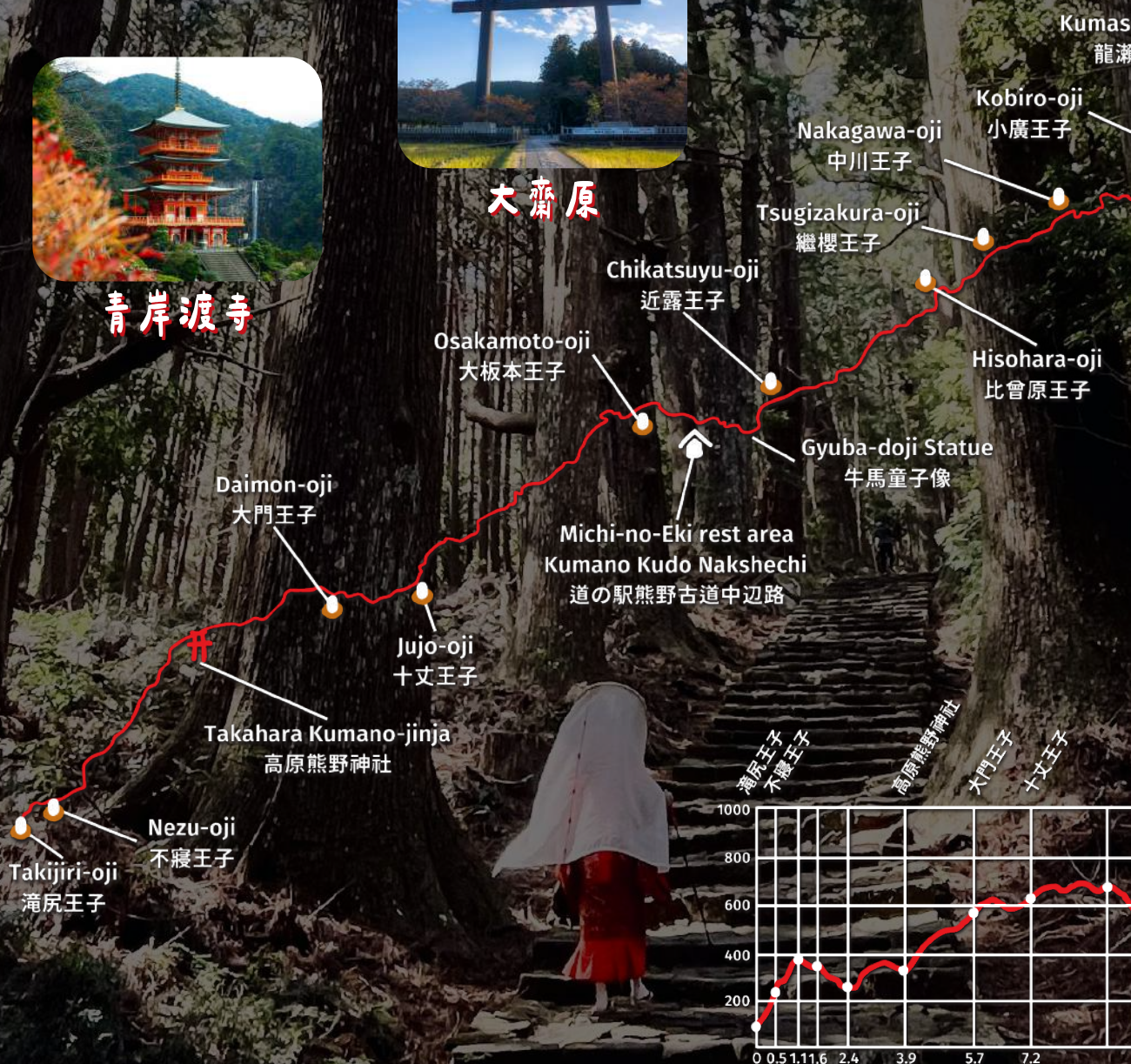
熊野古道 (KUMANO KODO) 是日本三大古道之一，是一條通往熊野三山 (熊野本宮大社、熊野速玉大社、熊野那智大社) 神社的古老朝聖路線。這條路線的歷史可以追溯到千年以上，曾是日本皇室和貴族們進行宗教朝聖的重要通道。熊野古道穿越和歌山縣的茂密山林和壯麗河川，被譽為日本最具神秘色彩的朝聖之路。



青岸渡寺



大齋原



聖之路



熊野本宮大社

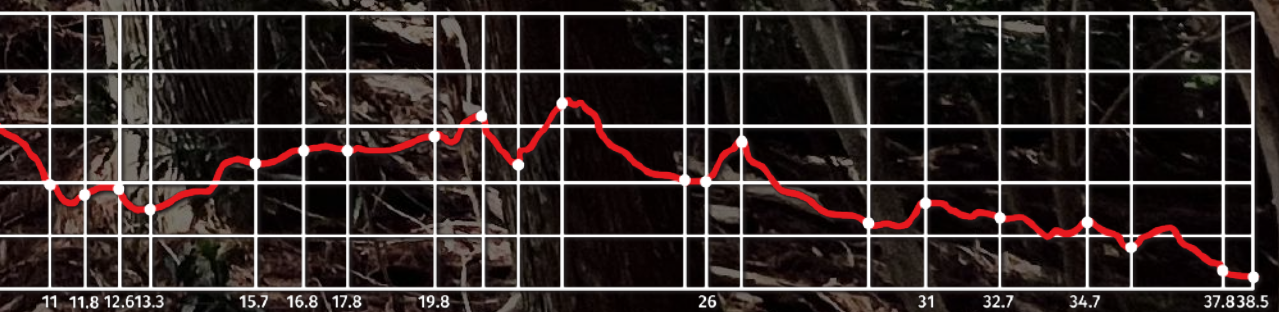


熊野速玉大社



熊野那智大社

大板門王子 道の駅 牛馬王子 近畿王子 比叡王子 龜井王子 中川王子 小麻王子 湯川王子 發心門王子 水呑王子 伏拝王子 熊野本宮大社 大齋原



螞蟻的熊野參拜

唯二被登錄為世界文化遺產的「信仰之道」——熊野古道，被形容如「螞蟻的熊野參拜」，從皇室貴族武士，而後普及到平民百姓，紛至沓來地來到此道，洗滌自身的罪惡。



熊野古道上的王子

古道上有許多被稱為「王子」的小型神社，每間隔一段路程便會出現，是過去參拜者建造祈求神靈庇佑，指引路途並休息的地方。

人們統稱這一組王子為「九十九王子」。九十九暗示神社數量很多，並不是一個確切的數字。



熊野古道的標誌八咫鳥

在古代神話中，日本的太陽女神「天照大神」派遣了一隻身長八咫的3足烏鴉下凡，協助神武天皇東征時肩負帶路的重任，這隻領路之鳥後來便被神格化。也讓烏鴉在日本帶有神聖、光明與希望的象徵。



推薦裝備

- ❶ MONTURA Ararat 35L 多功能背包 (附防水背包套) MTZTZ16U \$7,680 特價 \$5,980
- ❷ Sunday Afternoons 抗 UV 防水透氣護頸帽 SAS3A01558B \$1,980 特價 \$1,580
- ❸ CamelBak 750ml eddy+ 不鏽鋼多水吸管保溫瓶 (保冰) CB28094 \$1,480
- ❹ Sea to Summit Reactor 可穿式睡袋內套 (加強增溫 6~12%) STSASL031061 \$2,180
- ❺ TATONKA One Day 戶外旅行盥洗包 TTK2785 \$500
- ❻ BUFF 動態禦寒頭巾 BF134523 \$980
- ❼ FIZAN 超輕三節式登山杖 熊野古道 2 入 FZS24.7102.OKMN \$3,960 特價 \$2,680
- ❽ Sea to Summit 羽量快乾毛巾 (40cmX80cm) STSACP071011 \$480

一神二五三富士

沙巴神山





墾趣旅遊今年盛大創立，有幸在三月初參加了馬拉西亞的沙巴神山攀登行程。在國內攀登了許多百岳，還沒出國朝聖海外的山過，因此這行程很難得也很難忘。見識了熱帶國家的風情、婆羅洲豐富的生態，是與台灣截然不同的爬山體驗。

墾趣旅遊規劃了六天的行程，十分愜意，對喜愛旅遊、想同時兼顧攻頂挑戰、開心玩耍的人而言，很有吸引力。除了聘請在地登山嚮導外，也預約了隨行協作。這邊聘請協作

幫忙背東西的價格實惠，每公斤只要14馬幣，相當於新台幣92元，而且包含上下山兩天。建議整理成一個大袋子，方便協作直接放進登山包裡，到山屋時他會再把行李整袋交給大家。

一早在神山國家公園的總部辦理報到，領取每個人專屬的識別證，下山可以帶回家，是很棒的紀念品。丁波漢是神山真正的出發點，墾趣動的教練Max特別在出發前帶大家做了暖身操。做完暖身、拍了出發照，一行人轟轟烈烈地出發了。





神山一開始的路程很像台灣低中海拔的感覺，雙扇蕨、秋海棠和一些懸鉤子跟杜鵑花，都是跟台灣很相近的植物，也看到了許多神山的標誌性植物：豬籠草。不過體感沒有像在台灣低海拔那麼地炎熱，熱帶雨林有更多高大的喬木，給了山徑陰涼的遮蔽。整路設置了七個休息涼亭，不只有屋頂與座椅，還有垃圾桶跟廁所。每個涼亭大概相隔一公里，剛好適合走到一個段落休息。還有許多英文的解說看板跟介紹，包含了地貌、地質、動植物和一些人文歷史。走到第五個涼亭，海拔就突破3000了，周圍的景觀也不知不覺從森林變成岩石和灌叢。

國家公園規定，必須在下午三點半前抵達山屋簽到，參加四點的說明會，隔天才能體驗有名的神山鐵索攀登。若有先付費報名（名額有空缺也能現場報名），抵達神山山頂之後，可以選擇「長版鐵索攀登」或是「短版鐵索攀登」作為額外體驗。兩種體驗難度較高，且需在指定時間內抵達集合點，算是給體力跟膽識較高的人額外體驗。另外，神山山屋的晚餐也非常有名，是無限量供應的buffet吃到飽！寫明信片投遞至山屋旁的郵筒，早早睡覺，明日還要摸早黑登頂呢！



凌晨，山屋就再次熱鬧了起來。在山徑上排起了長長的人龍，在夜裡形成一條連綿的光帶。依序出發，直到一個多小時後，經過攻頂sayat-sayat檢查哨才沒有那麼壅擠。之後的路段十分的讓人難忘！雖然在黑暗中，但能明顯感覺到慢慢進入了山頂的大石頭區域，視線所及全是同一顆巨大的石頭。微風吹過卻一點都不會寒冷，除了前後方頭燈的光與山友攻頂的腳步聲，舉目望去全是無比遼闊的星空與石面，給人一種無比渺小的感覺。



爬上攻頂前的最後一個陡坡，總算抵達神山的山頂！遼闊的景色，獨特的荒蕪感和壯闊感，是台灣山林不曾看見的。真實地走上4000多公尺高的山峰，逐漸因日出而明亮的景色，巨大的像是一幅沒有邊界的夢裡。下山的路漫漫，午後容易起霧下雨，穿著雨衣慢慢行進。沿路拍下了許多照片，想念與咀嚼著這趟難忘的神山旅程。



台北市中山區八德路二段 330 號 1 樓
電話：(02)8512-3099

 ftg.tours  @ftg-tours  趣趣旅遊

更多旅遊行程





韓國濟州 - 偶來小徑健走 + 漢拏山世界自然遺產之旅 5 日

常聽人說走路看的風景，和搭車看的風景不同，這也是健行旅遊迷人的地方。透過行走小徑沿途的風景，涵蓋了海岸線、火山地形、傳統村落以及瀑布等自然與人文景觀。看的不只是景色，你更能感受到跟腳下土地的連結，還有島上農村居民的熱情。

穿上你最喜歡的鞋子，來走一趟偶來小徑，近距離的感受濟州島的迷人魅力吧！



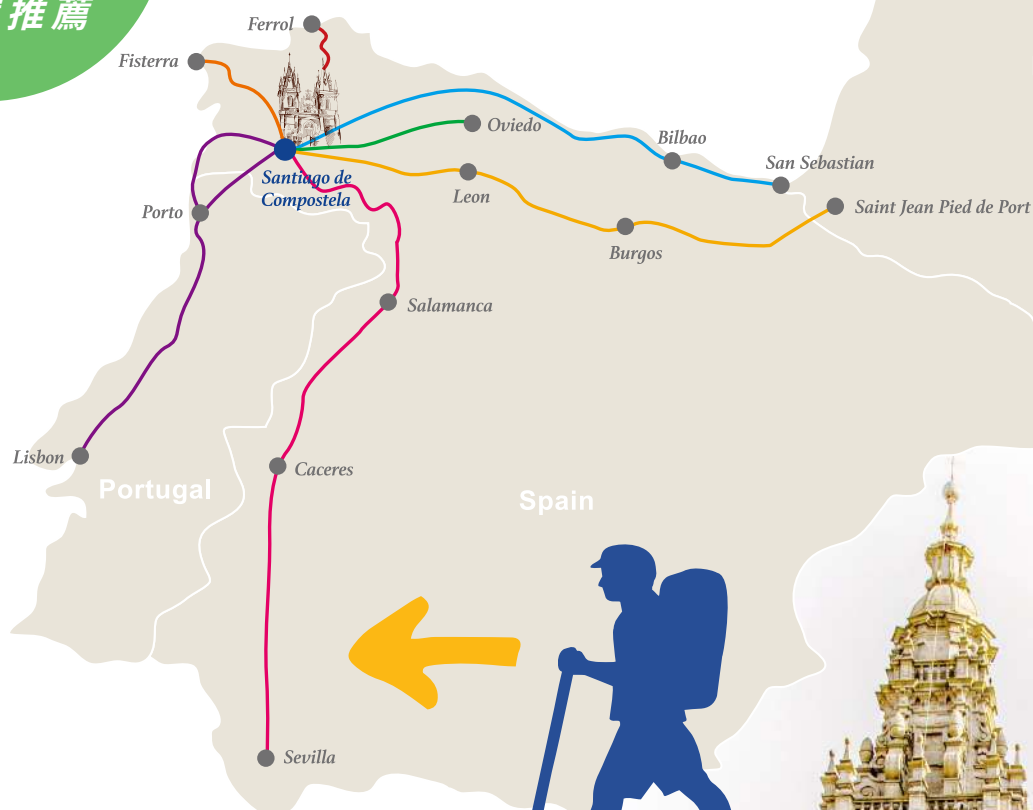
漢拏山

濟州島中部的漢拏山，海拔 1,947 米、是南韓境內最高的山，與韓國本土上的智異山、雪嶽山並稱為韓國的三大名山。其名源於「漢拏者，以雲漢可拏引也」意指高到足以觸碰到銀河。登漢拏而小濟州，沿著山徑蜿蜒而上，將濟州的山海盡收眼底。這裡分布著豐富的植被，具有非常高的學術研究價值、有著動植物寶庫的美名，1996 年 10 月 12 日漢拏山天然保護區被指定為第 182 號天然紀念物，春夏季節可欣賞杜鵑花海，秋冬季節欣賞紅葉白雪，一年四季風景如畫。

偶來小徑

偶來小徑 (Jeju Olle Trail) 源自韓語「偶來」(올레) 一詞，原意指濟州島傳統家宅門前的狹小小路，這些小路通常連接著大街，是家與外界的通道。偶來小徑網羅了濟州島多樣的自然風景，包括海岸線、森林、火山口和小村莊等，分成 26 條不同的主路線和多條支線，總長度超過 425 公里。小徑設計旨在讓旅人減速，以步行的方式深入探索濟州島的獨特風景，並實現環保旅遊的目的。讓您在旅遊的同時，還能達到運動健身的效果。偶來小徑設計不同難度的路線，從簡單的海濱步道到較具挑戰性的山路，讓初學者和有經驗的健行者都能找到適合的路線。也逐漸變成全世界健行愛好者的旅遊勝地。





Buen Camino

朝聖之路是指數條通往聖地亞哥德孔波斯特拉大教堂(Catedral de Santiago de Compostela)的古老朝聖路線。這條路線最早是為了宗教信仰而行，但隨著時代的變遷，朝聖者之路意義已經不僅僅是為了信仰朝聖，更多是為了找回內心的寧靜、挑戰自我，或是單純享受自然與人文氣息的旅程。在這條路上，你會遇到來自世界各地的旅人，聽到他們不同的故事，感受到不同文化之間的碰撞。無論你的目的為何，這段旅程都是一個值得探索的歷程。





西班牙朝聖之路 -

西方朝聖之路領證 15 天

西班牙朝聖之路當中，精選走訪北方之路最美的沿海部分，以及體驗朝聖之路中最古老經典的原始之路，還深入探訪了壯麗的歐洲之巔歐羅巴國家公園。從羅馬古城盧戈到聖地牙哥大教堂的最後100公里，將讓你徹底放鬆身心，重新充滿能量。全程入住星級旅館及百年莊園旅館，不住廉價庇護所，全程行李接駁，讓您輕鬆舒適拿到朝聖證書。



北方之路

北方之路被認為是風景最壯麗的一條朝聖路線，沿著西班牙北部的海岸線，能享受山脈森林、沿海風光、藝術文化與蘋果酒莊園，是條非常有層次的朝聖體驗路線。北方之路徒步之旅，穿越草地並沿著美麗的懸崖頂步道，連接三個村莊，沙灘和岩石海灣，這裡的崎嶇海岸線景色壯觀，左邊是庫埃拉山脈，右邊是波濤洶湧的海浪和多樣面貌岩石，將帶給您難忘的感官體驗！

原始之路

原始之路是最古老的朝聖路線，為朝聖之路的起源地，這條路線充滿挑戰，沿途多是山地和森林，朝聖者需要面對更多的山脈與地形和較為艱難的路況，因此被認為是較具挑戰性的朝聖路線之一。路程會穿過美麗的連綿起伏的鄉村，沿著古老的石板路和森林小徑攀登，遠處有著巍峨的山脈美景。

聖趣 旅遊
通往世界的窗



北極圈徒步健行 國王小徑



更多連載內容

圖文出處：
登山双子 Hiking Twins

出發的初衷

「是時候再來另一次冒險了！」

今年八月中，雙胞胎女孩Lili與Vivi出發瑞典國王小徑健行，不同於一般人熟知的國王小徑路段，她們選擇的是全程路線，總長約440公里，一共用22天的時間完成。

過往走過幾條海外長程步道的她們，聊起這次出發的初衷，Lili說：「是時候再來另一次冒險了！會選擇這條穿越北極圈的路線，就只是很單純想看看北歐不同的健行文化以及路途的景色，對我們來說會是全新的體驗。」Vivi補充到：「雖然說路途會遇到很多狀況，但每天只有吃飯、走路、睡覺的日子其實很單純，能夠誠實地自我對話、自省、歸零。」從探索世界到探索自我，回應了她們走上國王小徑的初衷。



徒步路上

。與過去海外徒步的不同

走過美國太平洋屋脊部分路段、歐洲白朗峰環線、尼泊爾的聖母峰與安納普納基地營，對於這次瑞典國王小徑有什麼不同的地方，她們異口同聲：「天氣真的是一大考驗！」

「連續幾天我們的腳都是濕的！」Lili率先說起。兩人聊起過往的徒步健行，大多都是沒有下雨好天氣，但這次卻是時常遇到風雨，而且路上總是很泥濘。話鋒一轉，「但是雨過天晴後的彩虹真的很美！」Vivi笑著說，這次看到彩虹的頻率超高，算不算因禍得福呢？

。旅程中印象深刻的事

「這條步道很好玩的是，不只是走路，你還要搭船、甚至划船！」兩人說起第一次在國王小徑上划船的趣事，都笑了起來：「第一次我們很沒經驗，才400公尺的湖我們就划了半小時。」不過有了第一次的經驗，兩人後來又再度挑戰了一次划船：「那天風和日麗，我們划船的時候，太陽剛好從湖面緩緩上升，美到我們覺得怎麼這麼快就划到對岸了啦！」

。給想來的人建議

為了降低風險，兩人在出發前做了許多功課，除了氣溫、雨量等天氣資訊，步道上的補給點與避難小屋的位置也都特別紀錄在她們手機中。另外她們也提到天氣：「徒步全程除了路途長、時間也長，面對天氣的變化，準備合適的衣物與裝備就很重要。」兩人說這次路途上遇到的強風甚至讓她們站不穩、雨也讓鞋襪濕了很多天，像這樣的天氣都要有心理準備可能遇上。



抵達終點的我們
沒有實質獲得什麼
心靈上卻感覺什麼都有了

登山双子 實戰穿搭

國王小徑，也稱為The King's Trail / Kungsleden，是瑞典境內的一條著名徒步路線，部分路段在北極圈內。登山双子要在瑞典南北縱貫440公里的國王小徑走上近一個月，跨足夏秋，體感溫度0~20，防曬、防風、防雨、保暖通通都要兼顧，而這次她們穿著最大挑戰莫過於：北極圈特有的狂風驟雨！面對這樣的考驗，双子決定用瑞典品牌來面對挑戰！這次很多品項她們選擇的是頂級瑞典戶外品牌 Klättermusen，「因為一生難有幾次海外全程健行，規格與美度當然要直接往上拉滿拉好！」而且穿搭是她們登山之外的興趣，怎麼樣穿得安全舒適，又穿得好看，我們看看她們怎麼說吧！



。風雨衣

Klättermusen Asynja & Allgron 2.0

全程最重要的裝備，雨天穿、大風穿，極圈幾乎沒機會讓你脫下來…

一個月實穿下來，驟雨時能讓身體保持一定的乾燥，也能應付極圈強勁的風勢，細節更是不馬虎，彈性繩一拉就能輕鬆調節帽兜、下擺和袖口，讓風雨不易穿透到裡層。

Asynja輕量且價格較易入手，Allgron 2.0經Duracoat™加強耐磨、腋下有透氣拉鍊還有雪地救援反射器。

問我們這兩款怎麼選的？如果基本規格都符合需求，就選擇愛的，選擇愛的才會真的愛它、穿它、愛穿它！

- 。防水係數>20,000mm
- 。透氣度>20,000g/m²/24hrs
- 。防風等級MFR 10

KM10651W11 女 Asynja 輕量防水透氣連帽外套 \$15,800

KM10614W82 女 Allgron 2.0 防水連帽外套 \$21,800



。襯衫

Klättermusen Syn

這次不穿短袖，反而選擇襯衫，豔陽時能防曬、透氣又快乾。事實證明，這個選擇是對的，到了城市還能當外套穿，一樣超有型。

Syn也是一件細節滿滿的單品，背部掀蓋的設計可幫忙透氣、胸前的兩個口袋能放錢與重要物品、扣子打開或扣上與袖口折放，都能呈現不同穿搭風格，增加變化性，因為實用性太高，我們整趟旅程幾乎沒脫下它。

。重量約90g

。防風等級MFR 4

KM10372 女 Syn 輕量透氣快乾長袖襯衫 \$6,580

。健行長褲

Klättermusen Misty 2.0

來國王小徑建議要選擇抗風、防潑、透氣的褲子，應付不穩的天氣型態。

實穿後推爆的地方在於，抗風又防潑，布料柔軟又富彈性，穿起來非常舒服。而且褲管的設計，除了有彈性繩能調整管口外，另有勾繩能勾在鞋帶上，減少沙土、水氣鑽入登山鞋裡，這種設計通常是風雨褲才有的，Misty 2.0也有這樣的貼心細節，讓人不愛也難！修身的剪裁有目共睹，顏色也很美，是Klättermusen特有的質感藍，都還沒出國門就被路人拉著問品牌…

。膝蓋及臀部經Duracoat™強化耐磨處理

。腿部有拉鍊口袋，內有小網袋

。防風等級MFR 6

KM15571W91 女 Misty 2.0 防潑抗風快乾長褲 \$9,900





越簡單越不簡單 以極簡生活 以極簡收穫

"Less is more"是一種設計與生活哲學，強調簡約的美學理念。這個概念最早由現代主義建築師路德維希·密斯·凡德羅(Ludwig Mies van der Rohe)提出。在戶外裝備上，"Less is more"的理念強調輕量、多功能、耐用及環保材質，目的是在保持裝備齊全的同時減少自身和環境不必要的負擔。

迎合都市的「蝸居」現實 及戶外/日常逐漸模糊的生活型態，一物多用、有型跨場域，成為戶外裝備的新風向。讓人們得以無縫切換於都市、運動、旅遊及戶外，身處任何場域都不失該有的風格。

是輕量跑鞋 也是舒適的上班通勤鞋

跑業務和跑(慢跑)課表的心理壓力是兩樣情,但在雙腳的身理壓力卻有一樣的需求。過去習慣區分上班鞋和慢跑鞋,但當雙腳遇到ALTRA後,在都市長時間奔走的雙腳也渴望呼吸。EXPERIENCE輕量透氣,讓上班的腳步也輕盈起來;下班後直接跑課表再回家,也省下不少換裝時間。



ALTRA
EXPERIENCE FLOW 伊斯匹瑞 跟差路跑鞋
ALT0A85NV \$5,180



登山雨衣 解放了城市遊俠的雙手

無論去哪裡,我都"雨"神同行,加上不愛帶傘,常常被雨困住或直接把自己淋溼。Asynja非常輕、軟、不悶熱。備用時隨便捲(塞)進包包也不占空間。有了它出門前不用再糾結會不會下雨?要不要帶傘?重點是穿起來還很

好看!大推袖口抽繩設計,騎車騎到一半下起雨來,單手就能把袖口縮起來,雨神隨時造訪,都能保持從容俐落。

Klättermusen
Asynja 輕量防水透氣連帽外套
KM10651W11 \$15,800 特價 \$12,000



山、海、旅遊或城市穿搭 都不會忘記它

不怕濕不怕滑,穿起來輕便又有型,LUNA是我出門旅遊的首選(冬天搭配足袋就能解決保暖問題,讚!);在都市也喜歡穿拖鞋/涼鞋上下班的我,常因為上班前後要去運動"必須"穿上運動鞋或多帶一雙鞋,LUNA解決了這個問題,重訓和慢跑穿也很透棟~



LUNA SANDALS
MONO 舒適機能涼鞋 標準款
LSMON1WE \$4,580 特價 \$3,280

早出晚歸都自帶光環的冬時尚配件

毛帽是冬季時尚神器不需多說。而頭部保暖更是嚴防失溫的關鍵，小編是減法(懶人)生活實踐者，出門攜帶的東西可以全部穿戴在身上就不帶包包。遇到無法掌握的早晚溫差或運動前後的體感落差，毛帽是能保持溫度的超值選擇。冬天的夜歸路上，無論是想散策一下、小跑一



下或共享單車一下，反光保帽除了保暖還多一層安全保護，任何時候都能自帶光環。



Sunday Afternoons

壓克力反光毛球保暖帽

SAS3A90985C \$1,180

戶外廚具在家使用也格調十足

露營必須在簡約收納的戶外廚具，與強調炊煮效能、發揮廚藝的家用廚具間做出取舍，才不會大包小包。戶外/家用"備兩套"，增加不少城市蝸居生活的收納挑戰。Detour真心是戶外和居家的精品，第一眼被外表驚艷，每一煮也都讓太太讚嘆連連。無論在哪都是專業廚房等級，折疊收納設計也提升空間運用，終於擺脫凡是"備兩套"的宿命。



Sea to Summit

Detour 不鏽鋼折疊單鍋 3L+ 杯碗 2 人組

STSACK026031 \$6,280 特價 \$4,900



靈活穿搭：應對早晚溫差的理想選擇



早晚溫差大，有時穿外套覺得太厚重，但不穿又有涼意，這種"尷尬"時刻，只要加件背心就能擋風保暖還不會太悶。和外套相比，背心讓上身有更大的活動度，不會限制活動，對大手大腳的我有釋放雙臂的自由感。這款背心是修身設計，符合多數亞洲人的體型，穿著也不顯胖(這點很重要!)。只要內搭不同款式上衣，就能輕鬆變換風格，無論平常通勤還是週末出遊，都很百搭實用～

MONTURA

Dolomiti 防風透氣輕暖連帽背心

MTVVD50W \$8,800 特價 \$7,920

全館不限品牌
結帳金額滿 **\$12,800**
即可以 **6折** 加購



Dolomiti
防風透氣輕暖外套
MTJAD52X
MTJAD52W
定價10,800



Dolomiti
防風透氣輕暖背心
MTVVD50X
MTVVD50W(連帽)
定價8,800



Trace Hybrid
防風彈性保暖背心
MTVVS20X
MTVVS20W
定價8,800

活動商品、特價品恕不再享有其它折扣優惠，商品顏色、款式以現場展售為準，
若有備貨不足之情況，公司有替換等值商品之權利，恕不另行通知

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
SQUALLS



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

ftg.outdoor
@iftg
墾趣



墾趣旅遊

ftg.tours
@ftg-tours
墾趣旅遊



墾趣+動
GO FITNESS

gofitness_tw
@gofitness_tw
Go Fitness 墾趣・動



靜好文旅
by 墾趣

chillroof
@chillroof
靜好文旅

