

# 宜蘭縣登山協會 101 年度 10 月至 12 月份活動表

每星期五晚上7:30至9:30於本會會館有幹部及義工人員為山友服務。

如有活動方面之問題，歡迎來電查詢或親至會館詢問。

謝謝！

本會專線：(03)9324255 傳真：(03)9314890 本會網址：www.yilanma.url.tw E-mail：yilan.ma@msa.hinet.net

日期	活動名稱	標高	組別	報名截止	代辦費 會員 非會員	交通 工具	集合 時間	集合地點	下車 地點	領隊	嚮導	備註
10 7	世界健行日為健康加分而走 (虎山步道)順訪坪林		甲	9/28	300	互相 支援	05:50 06:10	羅東鎮公所 宜蘭市公所	台北市捷運 板南線 後山埤站	林高田 黃見龍 9352553 羅國珍	林文坤 黃正義 9383667	一年一度世界健行日，全球60餘國 同步舉辦健行淨山活動，會場有舞 台表演及換彩。
10 7	九股山環山行	345 M	甲	現場 報名	150 200	互相 支援	07:30 08:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	九股山	林長新 方穆	林高田 林震祐 黃錦陽	九股山吉祥寺為宜蘭縣境內最古老 佛寺，沿途青山翠古，綠意盎然， 全程4小時。
10 6~11	雅石特展	展出地點：救國團宜蘭志清堂 本會10月9日(星期二)14:00志清堂 集合，由陳阿海、陳才興解說。										
10 14	烏嘴尖山	1043 M	乙	10/11	400 450	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	櫻花 陵園	曾政芳 0919902529	呂文賢 9227905 李展旭	山頂北側展望不錯，可看坪林一帶 山景，沿途有漂亮溪谷，限健腳、 帶頭燈，多帶行動糧。
10 14	大粗坑古道越嶺 國家地質公園	340 M	甲	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	候硯	張興仁 董成景 鍾政雄	劉玉祥 黃錦陽 林高田	入雲祥年、地質公園、黃金神社、 太子賓館、黃金博物館，金瓜石山 城，帶午餐。
10 18	烏來內洞瀑布 (星期四)	230 M 800 M	甲	10/1	1000 1100	中型 巴士	07:00 07:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	內洞	黃正義 9383667	沈玉清 0921130855	費用含車資、門票，早、晚餐，中 餐自理，內洞瀑布是全國負離子含 量最豐富的地方。
10 21	福卯古道	370 M	甲	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	福隆	謝松柏 林碧珍 余銘仁	劉玉祥 葉漢榮 陳奕川	福卯古道是濱海公路未開通前，福 隆通往卯澳的翻山越嶺山徑，沿途 風景秀麗，多樹蔭。
10 21	磨碧潭山 三角崙山	677 M 1028 M	乙	10/18	500 600	專車	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	碧湖	曾政芳 0919902529	陳明進 0933984845 李振昌	全程7小時，由北宜公路碧湖二橋起 登，經歷碧潭山再上三角崙山，具挑戰 性，多帶水、帶手套、穿雨鞋。
10 27 28	全國登山大會師 (健行登頂山後山線)	登頂山 600 M	甲	報名 完成	2200 2400	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	內埔 高工	陳明進 0933984845 黃正義 9383667	陳阿海 0933985196 蕭振田 0930876465	8/1下午起登頂，請早動身。
11 4	北插天山	1727 M	乙	11/1	800 900	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	小烏來	曾政芳 0919902529	蕭振田 0933985196 蕭振田 0930876465	台灣北部最熱門的中級名山，位於台北縣 與桃園縣交界處，是山毛櫸的故鄉，從小 烏來到北插天山，可經過赫威神木群。
11 4	草嶺古道芒花季	480 M	甲	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	大里	方穆 林惠珠 許秋鳳	林震豐 黃見龍 9352553	一、東北角風管所贈送紀念品、 二、供應瓦斯，自備易煮菜鍋、泡麵。
11 11	蘇澳白石山	約600 M	甲	現場 報名	行政費 20元	4124次 區間車	07:30 07:40	宜蘭火車站 羅東火車站	永樂	張興仁 林高田 葉漢榮	黃錦陽 劉玉祥 陳奕川	東澳嶺和白石山間的古道，昔蘇澳到東澳 的通道，有台泥前探礦遺址。
11 10 11	桃山、喀拉業山	3325M 3133M	丙	10/18	2000 2200	專車	18:00 18:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	武陵	曾政芳 0919902529	蕭振田 0928529755 蕭振田 0930876465	武陵四秀，台灣百岳之二山頭，桃山展望佳， 喀拉業山則稱烏山，二者間來回約4小時，登 山口到桃山4.5k，走防火巷陡登，苦盡甘來的 行程。
11 15	小烏來天空步道 (星期四)	370 M	甲	11/1	800 900	遊覽車	07:00 07:10	羅東鎮公所 宜蘭市公所	小烏來	黃正義 9383667	沈玉清 0921130855	費用含車資、門票、早、晚餐，中餐自理。
11 18	龍美山	215 M	甲	現場 報名	250 300	互相 支援	07:30 08:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	龍美國小 分校	張興仁 鍾政雄 林高田	劉玉祥 黃錦陽 陳奕川	小礁溪地區郊山，輕鬆好走，登頂遠眺龍 潭湖全景，中午餐廳聚餐。
11 18	胡桶古道 梳粧樓山	888 M	乙	11/15	450 500	專車	06:30 06:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	乾元宮	曾政芳 0919902529 李振昌	蕭振田 陳明進 0933984845	胡桶古道為北宜行經梳粧樓山下鞍部，古 道由乾元宮入口，整修後山徑寬敞，涼爽 清靜。
11 25	劍潭山步道 順訪菊花展	198 M	甲	現場 報名	行政費 20元	噶瑪蘭 客運班車	乘坐07:10 或07:20 發出班車	台北轉運站 四樓	捷運 劍潭站	莊頤問阿養 陳阿惜	林高田 林碧珍	上午先爬山，下午參觀士官官邸菊花展， 一棵大立菊開出109朵花，令人驚艷。
11 25	梵梵山(踏查路線)	1713 M	丁	11/22	公費	專車	05:00 05:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	明池	呂文賢 9227905	蕭振田 0930876465 李展旭	本季踏查路線，要參加者向組長呂文賢報 名。
12 2	仙洞巖 荷蘭城砲台	133 M	甲	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	基隆	張興仁 劉玉祥 鍾政雄	黃錦陽 董成景 陳奕川	全程觀光路線，巡覽基隆港，千萬年天然 佛手洞、白米甕砲台、風景怡人，回程公 車自備零錢15元。
12 2	拉拉山	2031 M	乙	11/30	800 900	專車	05:30 05:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	巴陵	曾政芳 0919902529	李振昌 0928529755	拉拉山又名達觀山，有三等三角點6265 基石，沿途有紅檜、扁柏木群，青楓山 毛櫸等變色木，此季節展現美麗楓紅。
12 8 9	霞喀羅古道	1295M 2050M	乙	11/5	2600 2800	專車	05:00 05:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	清泉	蕭振田 0930876465	陳阿海 0933985196	全長23公里，由五峰石路至尖石養老，夜 宿帳篷，報名時提供身分證影本及緊急聯 絡人姓名、電話。
12 9	通天橋	350 M	甲	現場 報名	行政費 20元	自理	07:50	礁溪火車站	礁溪	馮頤閣錦樹 蔡益俊 林麗雲	董成景 黃見龍 9352553	一、輕鬆行程，二、供應瓦斯，自備易煮菜鍋、泡麵。 三、可搭乘區間火車，羅東開07:15、宜蘭開7:59 或國光客運，南方澳開06:00、羅東06:20、宜蘭06:50。
12 9	燦光寮步道	739 M	甲	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	牡丹	劉玉祥 林碧珍 呂美惠	葉漢榮 黃錦陽 陳奕川	燦光寮每當深秋芒花滿山怒放，燦光寮山 一等三角點，步道終點，可續行半平山、 茶壠山、金瓜石、黃金神社等。
12 16	大象鼻海蝕洞	199 M	甲	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	瑞芳	張興仁 劉玉祥 鍾政雄	黃錦陽 董成景 陳奕川	經千百萬年風化形成天然海蝕洞，巖狀若 美景遠勝野柳風光。
12 16	打鐵寮山 連走鸞仔嶺下瀧潭	602 M 946 M	乙	12/13	500 600	專車	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	瀧潭	曾政芳 0919902529	李振昌 0928529755 陳明進 0933984845	從瀧潭附近的打鐵寮山登山口起登上鸞仔 嶺後，再從瀧潭南勢溪畔的登山口下山， 完成0型路線。
12 23	隆嶺古道	473 M	甲	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	石城	祝文 9327933 林長新	林高田 黃正義 9383667	福隆石城間越嶺三角山脈的山徑，4小時 行程，享用福隆便當。
12 23	武塔古道		乙	12/20	500 600	專車	05:30 05:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	武塔	曾政芳 0919902529	蕭振田 0930876465	經金洋部落到武塔古道瀏覽南澳深山景 色和泰雅族部落風情，欣賞南澳溪之美。
12 30	禪雲谷	350 M	甲	現場 報名	150 200	互相 支援	07:30 08:00	宜蘭市公所 羅東鎮公所	蚊仔坑 潭天宮	陳阿惜 呂美惠 余銘仁 0937988655	林高田 方穆 林震祐	上玉尊宮前往禪雲谷再下淋漓坑出羅東溪 由左岸返回潭天宮，0型路線，幽靜清爽百 分百，全程4小時。
12 30	皇帝殿東西峰連走	東峰593 M 西峰579 M	乙	12/27	450 500	專車	07:00 07:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	石碇	曾政芳 0919902529	李振昌 0928529755 陳明進 0933984845	石碇的皇帝殿山是雲山山脈由南向北延伸 的山嶺以一步一履線聞名，瘦嶺絕壁，山風 陣陣，山谷絕底，驚險刺激。

- 組別說明：甲組：大眾健行路線 乙組：健腳路線 丙組：高山路線 丁組：踏查或山路整理(由踏查組召集參加人員)。
- 本會舉辦各項活動係義務帶隊，不負任何意外之賠償法律責任，參加活動者務必自酌體能狀況，了解活動路況，審慎選擇參加組別。
- 本會各項活動收費係含宣導費、活動車資、入山規費門票及依活動情況之必要性投保之保險費，兩天以上活動實際開銷等。  
甲組人員自行投保；乙、丙組人員本會代為投保一百萬元平安保險及十萬元醫療險，丙組人員本會代為投保二百萬元平安保險及二十萬元醫療險。
- 參加活動者須遵守報名日期、集合時間、集合地點，準時報名，繳費時必須出示會員證以資優惠，並備齊登山裝備(雨具、茶水、餐點、長袖運動服裝、手套、帽子、毛巾、禦寒衣物、碗筷、運動鞋(或雨鞋、或登山鞋)個人醫藥用品等)，活動中遵從領隊、嚮導指示，不超隊、不落後，不擅自離隊之規定，並互相扶持隊友。
- 活動遇有天災或其他因素取消、或撤退，均由領隊與嚮導協商決議。所繳費用：取消時扣除行政費、已僱車資及保險費後餘額退費(第一天餐宿不退費)。撤退時不得退費。

## ★ 參加活動 注意事項