

# 宜蘭縣登山協會 103 年度 4月至 6 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
4 6	九股山環山行	345M	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	祝文 鍾政雄	陳阿海 林高田 董成景	九股山吉祥寺為縣內最古老佛寺，沿途青山翠谷，綠意盎然，寺廟互相輝映，是一種清爽路線，適合親子遊。順遊太白山。
4 6	大安埤山	416M	乙	4 17	350 400	專車	07:00 07:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	太陽埤	曾政芳 0919902529	蕭振田 0930876465 呂文賢	大安埤山三等三角點，連走冷埤出化育國小，值得挑戰的路線。
4 13	牛稠坑林道	199 M	甲	現場報名	行政費 30元	4124次 區間車	07:30 07:40	宜蘭火車站 羅東火車站	新馬站	張興仁 黃錦陽 李讚成	劉玉祥 葉漢榮 方穆	沿途鳥語花香，賞五月雪油桐花，順遊綠博。
4 13	留茂安山	1368 M	乙	4 10	600 700	專車	06:30 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	留茂安	曾政芳 0919902529 蕭振田 0930876465	呂文賢 林興林	千年高山杜鵑盤據據線，檜木參天，三等三角點，限健腳，穿雨鞋，帶手套。
4 20	石碇古道上太和山	約 700M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:50 07:00	羅東火車站 宜蘭火車站	外澳	董成景 林碧珍	陳阿海 黃碧瑜	太和山登頂視野360度，整個石港風光映入眼簾，石碇古道溪水淙淙，是一條熱門登山路線。
4 20	(超越20/3蘭陽名山慶祝山協40週年) 巴博庫魯山	2101M	乙	4 17	700 800	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	明池	陳明進 0933984845	蕭振田 0930876465 李振昌	1.一等三角點，登頂遠眺南湖大山、大小霸，沿途景觀豐富。 2.慶祝山協40週年，特選名山系列，完登者有獎。
4 27	橋板湖山	303M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:50 07:00	羅東火車站 宜蘭火車站	大溪站	張興仁 陳奕川 李讚成	黃錦陽 葉漢榮 林志偉	早年龜山島居民全部移民之合興社區，橋板湖名為湖卻無水。
4 27	GPS實地演練	1166 M	嚮導 訓練	4 23	免費	互相 支援	07:30 08:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	櫻花 陵園	林長新	劉玉祥	限嚮導、領隊參加，課程後實際操作，請預先報名，供應午餐。
5 4	東澳古道	606M	甲	現場報名	行政費 30元	4124次 區間車	07:30 07:40	宜蘭火車站 羅東火車站	永樂站	李讚成 林志偉 黃錦陽	劉玉祥 葉漢榮 林慶聰	早年原住民與平原居民交換農產品、經商之越嶺古道，順遊東澳冷泉。
5 4	踏查番社坑山		丁	5 1	公費	專車	05:30 05:30	宜蘭市公所 羅東鎮公所	寒溪	呂文賢 林興林	林長新 蕭振田 0930876465	踏查組遴選人員參加。
5 18	慶祝本會週年慶活動	約 300M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:50 07:00	羅東火車站 宜蘭火車站	大溪站	莊阿養 曾政芳 陳明進	李振昌 李讚成 劉玉祥	慶祝本會41週年慶，辦理由大溪至龜山登山活動，請山友踴躍參加，提供午餐，請攜帶碗筷。
5 18	慶祝本會週年慶活動		長青	5/15 電話 報名	150 200	互相 支援	07:40 08:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	咖啡 城堡	馮錦樹 林高田 羅國珍	黃見龍9310927 黃正義9383667	1.電話向嚮導報名，請自行保險。 2.供應午餐，自備碗筷。 3.鎮海宮用餐。
5 25	小油坑、七星山連走 擊天崗草原、魚路古道	805M 1120M	甲	5 10	500 600	遊覽車	05:30 06:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	陽明山	陳明進 0953984845 董成景	陳達雄 謝松柏	小油坑馬蹄型四谷火山氣體終年噴出，七星山台北市第一高峰登高望遠，東側望天崗草原綠意一望無際，魚路古道是上自然歷史的最佳古道，終點八煙梯田是報載優美風景點，帶午餐，供開水。
6 1	靈山寺越嶺大修宮	約 250M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:50 07:00	羅東火車站 宜蘭火車站	頭城站	董成景 9331447 黃碧瑜	李振昌 0928529755 祝文	過九股溪，迂迴山徑，眼前豁然開朗，太平洋、龜山島突然映在眼前，靈山名寺，洗盡凡塵。
6 1	西馬縫山	1193M	乙	5 29	400 450	專車	06:30 06:30	宜蘭市公所 羅東鎮公所	樂水	曾政芳 0919902529	林長新 蕭振田	三等三角點，樂水、碼頭所倚靠的山，需健腳，挑戰路線，穿雨鞋，帶手套。
6 8	土地公嶺觀日步道	335M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:50 07:00	羅東火車站 宜蘭火車站	雙溪站	李讚成 黃錦陽 陳奕川	劉玉祥 林志偉 林慶聰	觀日步道可高眺太平洋，風景十分優美，出三叉港。
6 8	(超越20/3慶祝山協40週年) 多門山	2273 M	乙	5 27	700 800 (含門票)	專車	05:30 05:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	太平山	陳明進 0933984845	林長新 蕭振田 0930876465	1.多門山三等三角點，太公縱走之必經門戶，沿鐵杉林步道陡上稜線，多巨木、芬多精，帶手套、穿雨鞋，多帶水。 2.慶祝山協40週年，特選名山系列，完登者有獎。 3.請留資料、電話，辦理入山證。
6 8	通天橋	425M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:50 07:00	羅東火車站 宜蘭火車站	礁溪	馮顧問 林惠珠 許秋鳳	林耀鑾 詹昭火 黃見龍 9310927	馮顧問供應魚丸湯，自備泡麵、碗筷。
6 15	白鷺絲山 康樂山 明舉山連走	143M 128M 101M	甲	現場報名	行政費 30元	首都 客運	搭車時間 07:00 07:00	羅東轉運站 宜蘭轉運站	市政府站 轉運到 葫洲站	莊阿養 董成景	余銘仁 0937988655 林高田	三山連走，親子路線，沿途經大湖公園，風光明媚，再經內溝溪生態館，來一趟知性之旅。
6 15	九寮溪上崙埤池	200M 820M	乙	現場報名	300 350	專車	06:30 06:30	宜蘭市公所 羅東鎮公所	九寮溪	曾政芳 0919902529	蕭振田 0930876465	沿途流水潺潺，林木茂盛，生態豐富，崙埤池週邊長滿東亞黑三稜，水上有小鸕鶿，難得一見的生態。
6 22	武荖坑林道	207M	甲	現場報名	行政費 30元	4124次 區間車	07:30 07:40	宜蘭火車站 羅東火車站	新馬站	張興仁 李讚成 黃錦陽	劉玉祥 陳奕川 林志偉	武荖坑上游之美，淨靜、戲水、涉溪，需備拖鞋或涼鞋方便涉水。
6 21 22	加羅湖露營	加羅山 2320M	乙	6 10	1000 1200	專車	06:00 06:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	四季	李振昌 0928529755 李後輝	蕭振田 0930876465 林興林	加羅湖露營是許多旅遊者的愛好，清晨微光中的加羅湖比美17歲少女之湖，彩雲投影湖面呈現醉人風情，不去露營無法體會，帶二天行動糧。請留資料、電話，辦理入山證。
6 29	中正山 大屯南峰 西峰 O形連走	646M 957M 985M	甲 & 乙	6 15	500 600	專車	05:30 06:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	北投 復興崗	董成景 9331447 李後輝	李賢雄 (北市山友) 陳明進 0933984845	李賢雄是陽明山解說員，對陽明山生態、密徑瞭如指掌，由他帶隊將帶給你難忘的收穫。帶中餐、手套、多帶水，辦理保險，提供身分證字號及電話。

## ★ 參加活動 注意事項

- 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)。
- 本會舉辦各項活動係義務服務，不負任何意外之賠償法律責任，參加活動者務必自備體能狀況，了解活動路況，審慎選擇參加組別。
- 本會各項活動收費係包含臺灣壽、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、丁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、已備車資及保險費後餘額退還(第一天餐宿不退費)。撤退時不得退費。