

宜蘭縣登山協會 104 年度 1 月至 3 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
1 4	坪林茶花行鬼子瀨尖山	636M	甲	12/27	400/500	互相支援	07:00 07:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	坪林	陳明進 0933984845 蕭振田 0930876465	李後輝 0933987300 陳明達	鬼子瀨尖山為坪林三星之老么，山頂有一個圓根點基石，步道茶園俯瞰坪林市區、北勢溪河谷，山區生態豐富，美不勝收。帶午餐、手套。
1 11	大象鼻海蝕洞	195M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:55 07:05	羅東火車站 宜蘭火車站	瑞芳	張興仁 陳奕川 方穆	鍾政雄 林志偉 黃錦陽	經千百萬年風化形成的天然海蝕洞、薑狀岩，美景更勝野柳，順遊瑞芳美食街。
1 11	香本山	1755M	乙	1/8	500/600	專車	05:30 06:00	宜蘭市公所 羅東鎮公所	四季	呂文賢 曾政芳 0919902529	李振昌 0928529755 蕭振田 0930876465	山頂有三等三角點，編號6299，四季平台的高麗菜園一望無際，請穿兩鞋。
1 18	感恩傳承 團圓大會		甲	1/11	100/150	4123次 區間車	06:50 07:00	羅東火車站 宜蘭火車站	外澳	許理事長榮源 曾副理事長政芳	陳總幹事明進 李振昌 蕭振田	甲組走石控古道接攬翠步道下頭城農場長青組遊北關農場，兩組會師鎮海宮，為唐老爹、馮顧問、黃見龍三老暖壽，中午聚餐，自備碗筷。
				長青組 1/11	100/150	互相支援	07:30 08:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	龜山 鎮海宮	鍾政雄 余銘仁 0937988655	羅國珍 陳阿海 0933985196	
1 25	慶祝海哥露營區 開張休閒健行	甲組 長青組	現場 報名	180/200	互相支援	07:30 08:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	小礁溪	陳顧問建明 林高田 羅國珍	馮顧問錦樹 陳阿海 黃見龍 9310927	1.務請到集合地點報名以利廚房作業。 2.供應午餐，自備碗筷。	
1 25	神代山	1566 M	乙	1/15	600/700	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	留茂安	曾政芳 0919902529 陳明進 0933984845	蕭振田 0930876465	位於大同鄉嘉平林道的一顆山頭，三等三角點，編號6222，全程32K，順遊神代池，有如世外桃源，穿兩鞋，帶手套，全新路線。
2 1	望龍三仙	307M	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	大礁溪	張興仁 陳奕川 林慶聰	鍾政雄 方穆 林志偉	春遊望龍埤，登山健行，賞花，享受鄉野風情。
2 1	大礁溪山	1162M	乙	1/29	350/400	專車	05:30 06:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	大礁溪	李振昌 0928529755 曾政芳 0919902529	蕭振田 0930876465	蘭陽五岳之老二，具挑戰性之中級山，穿兩鞋，帶手套。
2 8	頭圍山賞櫻	215M	甲	現場 報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:55 07:05	羅東火車站 宜蘭火車站	頭城	張興仁 陳奕川 林志偉	鍾政雄 黃錦陽 方穆	迂迴山徑，平緩易行，眺望龜山島，春遊賞花，洗盡凡塵。
2 8	舊寮連走晨溪O形	701M	甲	2/5	350/400	專車	06:30 07:00	宜蘭市公所 羅東鎮公所	舊寮	曾政芳 0919902529 蕭振田 0930876465	陳明進 0933984845 林興株	沿線有瀑布、茶園風光，附近山形美麗，走來心曠神怡，請穿兩鞋。

2 正月初一

19 恭賀新禧

三羊開泰

翠翠得意迎新表



理事長

許榮源

3	1	通天橋	425M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:55 07:05	羅東火車站 宜蘭火車站	礁溪	馮錦樹顧問 黃琳娟 許秋鳳	詹昭火 胡士全 黃見龍 9310927	1.馮顧問供應魚丸湯。 2.自備泡麵、碗筷。
3	1	北插天山	1727 M	乙	2 10	1200 1400	中巴 專車	04:30 04:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	小烏來	陳明進 0933984845 蕭振田 0930876465	李後輝 0933987300 陳明達	台灣山毛櫸的故鄉，新春發芽又是另一勝景，北插天山泰雅人稱他塔開山，雲山山脈北段著名名山，中餐自備供晚餐，提供身分證資料聯絡電話，限20人。
3	8	中坑古道 柴寮古道	438M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:55 07:05	羅東火車站 宜蘭火車站	侯硐轉 大華	張興仁 陳奕川 林志偉	鍾政雄 黃錦陽 方穆	紅橋、壺穴、瀑布、山林小徑潺潺、流水，涼爽怡人，享受森林浴。
3	8	多加神山	2031 M	乙	3 5	600 700	專車	05:30 05:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	南山	呂文賢 曾政芳	李振昌 0928529755	冷門但清爽的中級山，和佐得寒山隔蘭陽溪對望，途中有極佳展望點，可看到對岸的香本山，請穿雨鞋，須接駁車。
3	15	會員大會			現場報名	餐費 300元	自行前往	09:00	另行通知		理事長 許榮源	總幹事 陳明進	1.敬請會員撥冗踴躍參加。 2.繳交會費600元，欲參加餐會者另繳餐費300元。 3.領取紀念品 4.摸彩。
3	22	太和山	700M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:55 07:05	羅東火車站 宜蘭火車站	外澳	張興仁 陳奕川 林志偉	鍾政雄 黃錦陽 方穆	太和山登頂視野極佳，整個海岸線、烏石港盡入眼簾，古道小溪，流水淙淙，山路整修後更加平緩。
3	22	磺嘴山	912M	甲	2 22	800 900	遊覽車	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	冷水坑	陳明進 0933984845 余銘仁 0937988655	林登祥 李後輝 0933987300	擎天崗由金包里入口，進入磺嘴山登山口，磺嘴山本体是錐形火山，山頂為馬蹄形舊火山口，積水成磺嘴池，山頂視野遼闊，磺嘴山為生態保護區，須申請進入，報名請備身分證影本、聯絡電話，帶手套、穿雨鞋。自備中餐供晚餐。
3	28 29	瓦拉米古道	山屋 1070M	乙	2 17	1400 1500	3/27晚 18:44自強號 買去四票 至玉里	3/27晚 18:30	宜蘭火車站 羅東火車站	玉里	李春和 0933986329	康振輝 莊木順	瓦拉米古道全程13.6公里，沿途吊橋、瀑布、林相豐富。供應28日晚餐、住宿、29日早餐，其餘餐點、車費自付，並請自行預購車票。報名時提供身分證影本聯絡人姓名電話。
3	29	大尖山	460M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:55 07:05	羅東火車站 宜蘭火車站	汐止	祝文 9327933 林霽龔 董成景9331447	謝松柏 9322797 林長新	經慈航宮瞻仰慈航法師肉身菩薩，登上汐止制高點，鳥瞰基隆河美景。
3	29	李棟山縱走大混山	1913M 1541M	乙	3 15	1000 1100	中巴 專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	李棟山莊	陳明進 0933984845 蕭振田 0930876465	李後輝 0933987300 陳明達	李棟山擁有一等三角點，隆冬楓樹競紅，早春繡櫻爭豔，李棟古堡南望中央尖、大霸尖、聖稜四秀之一等視野，大混山森林茂密，最佳森林浴，極優的懷古路線，自備中餐供晚餐。限20人。

- ① 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)。
- ② 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。
- ③ 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、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。
- ④ 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。
- ⑤ 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