

宜蘭縣登山協會 104 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 4	世界健行日 劍潭山大直健行	259M	甲 長青	9/15	550 600	專車	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	捷運 劍潭站	馮顧問錦樹	林高田 黃見龍 9310927	一、響應國際六十餘國同步活動，台灣主辦中華健行登山會。二、馮顧問補助2000元。三、甲組登劍潭山，長青組遊北市，自備午餐。下午遊坪林。四、供應早晚餐、交通保險，提供身分證資料。
10 4	那結山	1520M	乙	9/15	850 900	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	桃園 奎輝	鄭詠霖 0912-898179	蕭振田 0930-876465 林正枝	復興三尖之一，二等三角點，位於復興鄉與尖石鄉交界，隔大漢溪和南插天山相望，很有挑戰性。
10 6	清天宮、面天山 向天山二子坪連走 (星期二)	977M	甲 乙	現場 報名	行政費 30元	國光 客運	發車時間 07:15 07:00	羅東轉運站 宜蘭轉運站	圓山站 轉捷運 至北投	謝天錫 0933-986-951	董成景 陳正輝	大屯山系向天山面天山，山形圓潤整齊，為典型鐘形火山，登高望遠，淡水景色一覽無遺，中間經過向天池是個火山湖，景色優美。
10 11	猴崎山	611M	甲 乙	現場 報名	行政費 30元	4114次 區間車	06:30 06:40	宜蘭火車站 羅東火車站	永樂站	李振昌 謝天錫	黃錦陽 陽田賢 蕭振田	1.維護李讚成開發之新路線。 2.請帶刀勇士們準備工具。 3.猴崎山可觀賞東澳嶺。
10 18	南澳海蝕洞		甲	現場 報名	行政費 30元	4124次 區間車	07:25 07:35	宜蘭火車站 羅東火車站	武塔	陳阿海 0933-985196 林長新	林震嬰 鍾政雄	天然海蝕洞，海蝕天成，鬼斧神工，徜徉南澳海岸線，盡情享受海風拂面的快感。
10 18	十字路山	1105 M	乙	10 10	600 700	專車	06:00 06:30	宜蘭市公所 羅東鎮公所	鳩之澤	徐理事長松壽 李後輝 0933-987300	蕭振田 0930-876465	三等三角點，早年嘉蘭往舊太平山與四季林道交會處曰十字路站，山因而得名。
10 25	孝子山、慈母峰、普陀山 臭頭山、東勢格古道	360M 410M 450M 476M	甲 乙	10 10	450 500	遊覽車	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	平溪	陳明進 0933-984845 林興株	謝天錫 0933-986951 林正枝	孝子山酷似黃山奇峰有小黃山之稱山路陡峭，雖然驚險，但有鋼柱繩索繫階，膽大心細仍然安全，臭頭山有三等三角點，平溪山戀臺翠奇峰怪石嶙峋，山友最愛。
10 31	全國大會師在高雄 (限會員參加)		甲	已完成	2200	遊覽車	05:20 05:40	羅東鎮公所 宜蘭市公所	美濃 高中	徐理事長松壽 李後輝 0933-987300	活動組 0937988655 蕭振田 0930-876465	1.第一天探訪竹崎親水公園(新景點)。第二天登旗尾山。2.請著本會制服。3.供應每日三餐、保險、報名費、車費。4.採露營方式活動。
11 8	湖底嶺	623M	乙	現場 報名	250 300	互相 支援	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	石燭橋	李振昌 0928-529755	黃錦陽 林正枝	與甲組前往湖底的路線不同較具挑戰性，新路線歡迎參加。
11 8	攬翠步道連走 石碇古道	約 350M	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	龜山站	余錦仁 0928-397755 董成景	羅國珍 黃錦陽	龜山站經頭城農場，攬翠步道遊走山林間再經金頂接天宮下石碇古道，沿途多勝景到達海濱車站外澳。
11 10	烏山、灣潭、溪尾寮 (星期二)	約 600M	乙	11 7	250 300	互相 支援	07:00 07:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	烏山	謝天錫 0933-986951	林興株 0912-094179 陳正輝	淡蘭古道中段，北勢溪風景景色秀麗，最好穿雨鞋。
11 15	草嶺古道	480M	甲 長青	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	甲、大里站 長青、貢寮站	馮顧問錦樹 胡士全	林震嬰 黃見龍 9310927	一、最佳親子遊路線。二、馮顧問供應魚丸湯。三、自備碗筷、泡麵。四、長青組貢寮下車步行經遠望坑口到親水公園。

更正

11	15	塔曼山 玫瑰西摩山	2130M 1882M	乙	11/1	1000/1200	專車	06:00 06:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	巴陵	陳明進 0933-984845 李振昌	蕭振田 0930-876465	塔曼山位於桃園新北交界，是新北市第一高峰，枯木、巨樹、杜鵑林充滿魔幻無窮魅力，請穿雨鞋。
11	22	神仙象縱走	762M 967M 455M	甲 乙	11/1	900/1000	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	苗栗 獅潭	林興株 0912-094179	鄭詠霖 0912-989179 游世順	橫跨苗栗縣南庄、三灣、獅潭的象神仙後線由北往南陸續升高的十座山頭組成，本路段如龍脊般的岩稜，精彩刺激，甲組人員請考量體力參加。
11	27/28/29	鈴鳴山 門山	3272M 3168M	丙	10/25 額滿為止	5300/5500	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	台七線 清泉橋	鄭詠霖 0912-989179	李後輝 0933-987300 蕭振田 0930-876465	鈴鳴山、門山為北二段兩座百岳，在稜線上可看到北一段、北二段的山峰一字排開在眼前，多麼壯麗雄偉。報名時附身份證影本，聯絡電話，自備睡袋睡墊。
11	29	跑馬古道連走雲頂仙居 下白石腳順遊猴洞坑瀑布	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	礁溪站	董成景 0921-955853 林霽夔	林惠珠 祝文	跑馬古道前段至雲頂仙居，新的農舍景點，猴洞坑瀑布是礁溪近郊最容易親近的景點，白石腳養蜂場地小有名氣。
12	6	瑞芳山、龍潭山、秀崎山	187M 199M 195M	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	瑞芳站	謝松柏 董成景	林長新 林碧珍	瑞芳境內三座郊山，輕鬆登頂。山上可眺望基隆深澳海岬風光，景色怡人。
12	6	蝙蝠山 峇谷坑山 麻竹坑山 梅竹溪山 O形連走	252M 479M 113M	乙	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	李後輝 0933-987300	蕭振田 0930-876465 林燈詳	蝙蝠山是雙溪近郊第一高山，山中茂林修竹，野花遍地，登高攬勝好去處，峇谷瀑布小而美，雙溪山城有迷人的山水美景。與台北市登山會同登。
12	8	石碇古道 坪溪古道 太和山步道 (星期二)	515M	乙	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	謝天錫 0933-986951	林興株 0912-094179 陳正輝	石碇古道上石碇山下坪溪古道，出太和山步道，林木蒼蒼，鳥聲啾啾，沐身大自然之中。
12	13	碧湖山、磨碧潭山 箭竹子山、三角崙山	677M 966M 1028M	乙	12/3	600/700	中巴 (須接駁)	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	碧湖橋	徐理事長松壽 陳明進 0933-984845	李振昌 0928-529755 蕭振田 0930-876465	穿越蘭陽屋脊四座山頭連登，和葛瑪蘭山協在聖母山莊會師午餐，同樂共歡暢談，增進情誼，請穿兩鞋帶手套餐具。
12	13	聖母山莊	884M	乙	現場 報名	100/150	互相 支援	07:00 07:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	五峰旗	李後輝 0933-987300	羅國珍 余銘仁 0937-988655	五峰旗登聖母山莊和葛瑪蘭山協及本會乙組會友會師，共襄盛舉，請帶午餐。
12	20	白鷺鷥山、康樂山 明舉山連走	143M 128M 101M	甲	現場 報名	行政費 30元	國光 客運	06:50 06:50	羅東轉運站 宜蘭轉運站	南港展覽館站 轉捷運 至葫洲站	董成景 0921-955853 林霽夔	莊顧問阿養 林惠珠	親子健行路線，途經大湖公園山明水秀，園中有東南亞第一拱橋。
12	20	石壁寮溪、木棧步道 承天寺	220M	乙	12/10 電話報名	200/250	首都 客運	發車時間 06:50 06:50	宜蘭轉運站 羅東轉運站	捷運市府站 轉板南線 至永豐	總幹事李後輝 0933-987300	公關組長林碧珍	健行後參加友團台北市登山，會年度會員大會(地點:土城市中華路二段257號) 古都餐廳 02-2270-9535。
12	27	嘉羅舊神社	1476M	乙	12/20	850/900	專車	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	四季	陳明進 0930-984945 林興株	蕭振田 0930-876465 李振昌	嘉平林道神社遺址，關懷著日伐木因而森林資源枯竭，為今日保育森林鏡。
12	27	南澳原生植物園 南澳農場		甲	電話報名 限30名	行政費 30元	4124次 區間車	07:25 07:35	宜蘭火車站 羅東火車站	南澳站	董成景 0921-955853 林霽夔	黃錦陽 祝文	森情慢遊南澳原生植物園區，蒼蒼鬱鬱擁有多樣性植物，讓你進入台灣生態寶庫，南澳農場欣賞茂密 樹林，四季花果，有機蔬菜栽培。

- 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、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(兩具、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、已備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