

# 宜蘭縣登山協會 104 年度 7 月至 9 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		交通工具	集合時間	集合地點	下車地點	領隊	嚮導	備註
					會員	非會員							
7 5	灣潭古道連走 烏山古道三水潭	約500M 600M	甲	現場報名	350 400	互相 支援	07:00 07:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	灣潭	余銘仁 0937-988655 林震祐	林麗雪 鍾政雄	灣潭古道沿北勢溪支流灣潭溪而行，雙溪口的三水潭是北勢溪和灣潭溪匯流處，烏山古道則綠意濃密。	
7 5	二格山猴山岳	678M 551M	乙	7/2	400 450	互相 支援	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	小格頭	李振昌 0928-529755	蕭振田 0930-876465 林正枝	二格山猴山岳筆架山連捷，沿途森林遍佈，林相原始，穿梭林間，充分享受森林浴。	
7 12	桶后越嶺	約700M	甲	現場報名	350 400	互相 支援	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	小礁溪	林長新 9381638 余銘仁 0937-988655	陳阿海 0933-985196 祝文 9327933	桶后越嶺路連單車都來挑戰，沿溪行走，林蔭小徑，夏日清涼，景色宜人。	
7 12	嘉羅舊神社	1476 M	乙	7/9	850 900	專車	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	四季	陳明進 0933-984845	蕭振田 0930-876465 李振昌	嘉平林道神社遺址，關懷舊日伐木因而森林資源枯竭，為今日保育森林借鏡。	
7 19	石磐瀑布連走 月眉瀑布	約340M 200M	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	余銘仁 0937-988655 董成景	羅國珍 鍾政雄	五峰旗瀑布群是觀光勝地，風景優美，負離子豐富，清澈神怡，百看不厭，供應開水。	
7 19	多加神山	2030 M	乙	7/16	450 500	互相 支援	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	台七甲 26.5K	呂文賢 9227905	蕭振田 0930876465 林興株	1.獵徑新路線，限健腳。 2.穿雨鞋，帶手套、多帶水。 3.三等三角點，有難度的中級山。	
7 26	倒吊嶺山 倒吊蓮山	647M 484M	甲 乙	7/23	400 450	互相 支援	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	坪林	徐理事長松壽 陳明進 0933-984845	李總幹事後輝 0933-987300 陳明達	二山都有三等三角點，百年油杉，走在稜線上，原生巨木、人造杉林內，清涼避暑。	
8 2	大禮大同步道	915M 1128M	甲 乙	7/10	行政費 30元	4108次 區間車	05:55 06:05	宜蘭火車站 羅東火車站	太魯閣 (新城站)	陳素珠 0921-541667 游素惠 0928-072988	王蘭容 黃惠卿 0928-835485	須申請入山證，報名時請提供身分證，保險自理，帶手套，多帶水。 大禮大同二部落台灣最後桃花源，林木蒼鬱，鳥鳴不絕，途經沙卡嘴步道。	
8 9	五峰幽谷	200M	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	董成景 0921-955853 林惠珠	余銘仁 0937-988655 許秋鳳	1.五峰旗瀑布源頭。 2.林蔭清涼，溪水消暑。 3.自備泡麵，供應開水。	
8 9	大尖山、四分尾山 耳空龜山、石底觀音山	460M 461M 588M 519M	乙	現場報名	行政費 30元	首都 客運	06:15 06:40	羅東鎮轉運站 宜蘭市轉運站	汐止站	李總幹事後輝 0933-987300 林長新	謝松柏 0921-129926 林正枝	本路段沿綠線縱走，連續上下10幾座山頭，變化多端，相當精彩，從天秀宮起登，請多帶水。	
8 16	松羅國家步道	325M	甲 長青	現場報名	200 250	互相 支援	07:30 08:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	松羅	馮顧問錦樹 黃見龍 9310927	鍾政雄 羅國珍	1.馮顧問請客，冷泡茶。 2.清溪、苔花、樹蔭。 3.順遊山頂。	
8 15 16	司馬庫斯 鎮西堡	1500M 1540M	甲 乙	7/16	3300 3500	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	司馬庫斯	徐理事長松壽 陳明進 0933-984845	李總幹事後輝 0933-987300	司馬庫斯神秘美麗有上帝部落之稱，兩地神木群是遊客必訪景點，本路線仍是旅遊最熱門，午餐自備，費用含車費，早晚餐、保險。	

8	23	幼坑古道	240M	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	三貂嶺	董成景 0921-955853 祝文 9327933	林碧珍 林霽夔	平溪縣鐵路、壺穴、小橋流水人家、竹林、幽徑，景觀豐富，滿足探幽渴望。從大華車站經三貂嶺瀑布群完成O型路線，請多帶水。
8	23	那結山	1520M	乙	8/3	850/900	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	桃園輝	林正枝	鄭詠霖 0912-898179 蕭振田 0930-876465	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，有挑戰性。
8	23	虎字碑	225M	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	大里	馮顧問錦樹 林惠珠	胡士全 黃見龍 9310927	1.馮顧問供應魚丸湯，自備主食、泡麵、碗筷。 2.長青組自由活動或徜徉廟後步道。
8	30	下洞瀑布	550M	甲 乙	8/30	400/450	互相 支援	06:30 06:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	碧湖	陳明進 0933-984845	陳明達 林燈詳	下洞瀑布、下洞山、北宜古道、劍牛寮山鞍部O型是近來炙手可熱的路線，有溪有瀑布，負離子豐富，夏日首選，帶手套、雨鞋、換穿衣服。
9	6	大金面山 小金面山	416M 215M	甲	現場報名	200/250	互相 支援	07:00 07:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	石燭橋	董成景 9331447 林長新	李振昌 0928-529755 林麗雪	由石燭橋頭起登，經金面山南北古道，北宜公路飛行傘基地，大金面山北峰下接九鳳宮，帶手套。
9	6	五寮尖	639M	乙	8/21	850/900	專車	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	三峽	林興株 游世順	林正枝 蕭振田 0930-876465	五寮尖山形如同五座像拳頭般高低起伏的岩峰，視野遼闊，部份路段須繩索拉爬，驚險刺激勝過石碇黃帝殿。
9	13	無耳茶壺山	599M	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	祝文 9327933 林碧珍	謝松柏 0921-129926 林霽夔	無耳茶壺山的特殊山形變成金瓜石的地標，無耳茶壺山、半屏山、燦光寮山連線是山客最愛，山上視野納入整個海岸線。
9	13	紅柴山下崙埤池	1139 M	乙	8/20	800/850	專車	05:30 05:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	雙連埤	林興株 呂文賢	蕭振田 0930-876465 高芳盛	紅柴山、中橫古道、下崙埤是條很美的山徑，崙埤池、中橫池生長蓴菜，美麗的湖景令人做白日夢，紅柴山三等三角點。
9	20	大湖山 海哥農場慶中秋	438M	甲	9/17	200/300	互相 支援	07:30 07:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	望龍埤	徐理事長松壽 余銘仁 0937-988655	李總幹事後輝 陳明進 0933-984845	1.海哥農場12:30慶中秋烤肉，不爬山也歡迎來參加烤肉活動。2.請自備碗筷。 3.不足經費由山會補助。4.烤肉依分組進行。 5.為準備食材請於時限內報名。 6.羅東請蕭振田、林興株、林正枝準備車輛。
9	27	聖母山莊登山古道除草淨山活動	889M	甲 乙	9/24	200元	互相 支援	07:00 07:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	五峰旗 卡拉OK 停車場	徐理事長松壽 陳達雄 0919-266698	李總幹事後輝 嚮導組	1.帶手套、碗筷、供應水、午餐。 2.自行開車者，請先電話報名。
10		全國大會師在高雄 (限會員參加)		甲	8/30	2200	遊覽車	05:00 05:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	高雄	徐理事長松壽 活動組	李總幹事後輝 嚮導組	1.詳細行程待主辦單位通知。 2.請著本會制服。3.參加人數限40名。 4.供應每日三餐、保險、報名費、車費。 5.採露營方式活動。

- 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服務，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(雨衣、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還(第一天餐宿不退費)。撤退時不得退費。

★ 參 加 活 動 注 意 事 項