

# 宜蘭縣登山協會 105 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 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
7 3	虎豹潭古道連走 樓仔厝古道	約400M	甲	6/30 可電話報名	300 350	互相支援	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	虎豹潭	余銘仁 0937-988655 羅國珍	林震祐 林麗雲	虎豹潭是雙溪八景之一，虎豹潭古道是昔日聯絡雙溪大平與宜蘭內大溪之間的越嶺古道，樓仔厝古道溪水相伴，夏日好去處。
7 3	烘爐地山下姑婆 寮溪戲水	1166M	乙	6/30 可電話報名	300 350	互相支援	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	櫻花 陵園	林永昌	高芳盛 蕭振田 0930-876465	姑婆寮溪是坪林秘境，保持原始大自然景觀，魚兒群游，但溪流路滑，穿雨鞋，小心走。
7 9 10	合歡北峰下天巒池 上武法奈尾山	3422M 2837M 2987M	丙	6/9	2400 2600	專車	05:00 05:20	宜蘭市公所 羅東鎮公所	合歡山	徐理事長松壽	總幹事李後輝 0933-987300	合歡北峰台灣百岳之一，二等三角點，天巒池屬高山湖泊，武法奈尾山頂展望良好，面貌多樣，報名時附身分證影本，聯絡電話。
7 10	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 林碧玲	祝文 9327933 林正枝	位於平溪線三貂嶺站與大華站之間，風景怡人，可觀溪流、壺穴、瀑布，觀看火車過山河。
7 17	石碇古道上太和山 經坪溪古道下烏山古道	700M	甲 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	李振昌 0928-529755 林霽雲	林永昌 蕭振田 0930-876465 林惠珠	太和山登頂視野極佳，坪溪古道林蔭溪流，清涼消暑，石碇古道途經溪流也是夏日好去處。
7 24	崩山大崙、石碇大崙 人頭面山、南勢坑大尖山	568M 731M 822M 729M	甲 乙	7/10	500 600	專車	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	華梵 大學	陳正輝 0921-603867	陳明達 0933-984845 陳明達	崩山大崙有類三等三角點，這些山位於坪林與石碇交界，臨近華梵大學，岩壁俊秀。
7 31	灣潭、三水潭	約400M	甲	7/27	300 350	互相支援	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	灣潭	林長新 羅國珍	謝松柏 0921-129926 林震祐	灣潭古道的景色是泰平村聯外古道最美，沿途都是溪水相伴，北勢溪與灣潭溪交會形成三水潭風景秀麗，夏日好去處。
7 31	馬武霸山	2497M	乙	7/27	1000 1200	專車	05:00 05:20	宜蘭市公所 羅東鎮公所	環山	林興株 0912-094179	蕭振田 0930-876465	三等三角點，雲山山脈東南向支線，周圍百岳環繞，山頂為大草原坡，視野絕佳。
8 7	斷岩山	1589M	乙	6/25	700 800	專車	06:00 06:20	宜蘭市公所 羅東鎮公所	啞口	呂文賢	蕭振田 0930-876465	登山口位於台7甲43.4大轉灣處，斷岩山三等三角點6313號，沿途有巨木，叢林中有神秘感，甲組健腳亦可參加。
8 7	粉鳥林東澳瀑布		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	東澳	陳正輝 0921-803867	黃錦陽 呂美惠	粉鳥林無極海景，東澳瀑布林相原始，陰涼消暑，附贈秘境一條，新聞開路線。
8 13	中元普渡		甲	8/6	500	自行前往	14:30	本會會館	本會 會館	徐理事長松壽	總幹事李後輝 0933-987300	敬拜鬼神祈求平安，晚上17:30聚餐聯誼，餐廳另行通知。
8 14	白雞山、雞罩山 鹿窟尖山	734M 780M 643M	乙	8/1	700 800	專車	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	二岐	林長新	蕭振田 0930-876465 陳阿海	登山口行修宮香火鼎盛，三座山合稱白雞三山，山上林木蒼鬱，全程都走在樹林中，頂上有野牛基石，雞罩山三等三角點，穿雨鞋。
8 14	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	馮顯閔 林高田 林麗雲	鍾政雄 羅國珍 黃見龍 9310927	1.馮顯閔請喝冷泡茶。 2.清溪、苦花、樹蔭。 3.順遊山頂。

8	21	隆盛山-雙漢口山 春箕湖山,三層崎山O形	150M 260M 422M 250M	甲 乙	7/30	600/700	專車	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	石碇	李振豐 陳正輝 0928-529755 0921-603867	林水昌 蕭振田 0930-876465	淡蘭古道石碇段,山雖不高卻有刺激險徑,觀光級步道,四周群山風光明媚。
8	28	三分二山,橫山下 虎豹潭	522M 714M	乙	7/30	600/700	專車	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	宜一線 1.7K	林興株 0912-094179	林永昌 林長新	虎豹潭登橫山,三分二山,740峰,橫板湖山,櫻坊山可出龜山火車站,本路段是好走的山路。
8	28	白龍灘,潛龍峽	345M	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 0921-955853	黃錦陽 呂美惠	狀似飛龍的峽灣瀑布,潛藏在五峰旗森林中的玩水秘境,靜聽大自然的呼喚,沁涼溪水掃除酷熱,供應開水,自備泡麵。
9	3 4	太麻里山 都蘭山(限40人)	1190M 1340M	甲 乙	7/1	3600/4000	438次普悠瑪	9月2日 19-24	宜蘭火車站 羅東站不停	台東	徐理事長松壽	鄭詠霖 0912-898179	都蘭山是海岸山脈南段最高峰,沿途觀景台可看到美麗蜿蜒的海岸,弧形都蘭灣群山相疊,太麻里山蘆關金針花,二山都是小百岳,都擁有一等三角點,非常美麗的景點非去不可。
9	4	福卯古道	370M	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	福隆	謝松柏 0921-129926	祝文 9327933 林耀龔	福卯古道是濱海公路開通前福隆通往外澳的越嶺山徑,穿越山林小溪,山海互見。
9	11	竹子山古道,阿里磅瀑布 青山瀑布O形	620M 310M	甲 乙	8/25	600/700	專車	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	倒照湖 49號民宅	陳正輝 0921-603867	吳仲玉 簡逸文 0922-211135	阿里磅瀑布是陽明山最大瀑布,青山瀑布是第二大瀑布,竹子山古道有百年歷史,古道上福德祠土地公廟由粉紅色安山岩雕刻仰望竹子山頂是鎮山之寶。
9	11	福山植物園	約650M	甲 長青	8/1	200/250	互相支援	07:30 08:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	植物園 管制站	馮顧問錦樹 林高田 林麗雲	鍾政雄 羅國珍 黃見龍 9310927	馮顧問供應冷泡茶,進入植物園需入園申請,請提供身份資料。
9	17 18	洛韶山莊	1150M	乙	8/10	2200/2400	專車	05:00 05:30	宜蘭市公所 羅東鎮公所	洛韶	王蘭容 0928-530494 吳慧莉	林意彬 0921-649747 劉嫻玲	洛韶山莊座落於高雲霧層,下緣空氣清新乾爽,隔著瓦黑爾溪遠眺對面荻板山脈的洛韶十三連峰,風貌醉人。
9	18	三貂嶺瀑布群		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 0921-9558583 林惠珠	祝文 9327933 林耀龔	三貂嶺瀑布步道是偵研、三貂嶺、平溪等地居民的出入要道,瀑布群景色多樣,步道輕鬆好走,是一條吸引的風景線。
9	25	摸乳巷古道,溪邊寮山 山羊洞步道O形	411M	甲 乙	9/15	600/700	專車	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	烏塗窟	林興株 0912-094179	蕭振田 0930-876465 游世順	摸乳巷古道具有百年歷史,通往山平洞的路上,可眺望望架連峰,本路線是烏塗窟山區最令入嚮往的行程。
10	2	世界健行日 軍艦岩丹鳳山		甲 長青	9/1	600/700	遊覽車	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	捷運 淇野車站	陳顧問建明 林高田 林碧珍	馮顧問錦樹 林惠珠 黃見龍 9310927	1. 陳顧問、馮顧問各贊助2000元。 2. 供應早餐、晚餐、交通、保險,午餐自備。 3. 甲組走軍艦岩,長青組請陳顧問帶遊北市。 4. 下午遊小溪頭。 5. 世界百餘國家同步活動。 6. 中華民國健行登山會主辦。

- 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、已繳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



# 登山健行、健康快樂

宜蘭/建明鐘錶眼鏡行

宜蘭市中山路3段139號 TEL:9330467

羅東/可佳快速沖印【臺灣銀行對面】

羅東鎮公正路94號 TEL:9565768

羅東/歐都納戶外休閒用品

羅東鎮中正路146號1樓 TEL:9558098

報名處

代辦處