

宜蘭縣登山協會 106 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
4/2	陽明山東西大縱走西段	1092M	乙	3/20	600 700	專車	06:00 06:20	羅東鎮農會 宜蘭市公所	清天空	謝天錫 0933 986951	吳仲玉 0919 904955	陽明山東西大縱走期待提升自然生命智慧，向山學習穩重寧靜的精神，啟發行動力與創造力，西段包括大屯山主峰、南峰、西峰、面天山、向天山、你已走完東段請再來完成西段單邊東西大縱走。
4/9	姑娘山、紙寮古道松柏崎山、雞冠山0型	371M 410M 437M 420M	甲	3/25	500 600	專車	06:00 06:20	羅東鎮農會 宜蘭市公所	姑娘廟	李俊輝 0933-987300	林正枝	紙寮坑古道是昔日沙止，石碇兩地間往來古道，清涼平緩，適合健行，先民在此築寮型紙因而得名，人文遺址豐富，全程5小時，帶手套，穿雨鞋。
4/9	姑娘山、雞冠山、松柏崎山、上鹿窟崙山、九層坪山0型	371M 420M 437M 528M 510M	乙	3/25	500 600	專車	06:00 06:20	羅東鎮農會 宜蘭市公所	姑娘廟	陳明進 0933-984845	蕭振田 0930-876465	姑娘山因姑娘廟得名，山上有圓圈點，本0型路線全程8.8km，這條古道是沙止石碇間往來的古道，也會經過鹿寮事件發生地，帶手套，穿雨鞋。
4/16	石碇古道上太和山經坪溪古道下烏山古道	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	陳奕川 謝文欽	黃錦陽 9331132 林正枝	太和山登頂全視野，三條古道綠意盎然，伴隨溪流，風景無限，親近自然最佳路線。
4/16	駱駝峰、北八斗山0型走	115M 246M 472M	乙	4/2	600 700	專車	05:30 05:50	羅東鎮農會 宜蘭市公所	野柳	吳仲玉 0919-904955	陳正輝 0921-603867	駱駝峰稜線是一條融合山海美景的稜線，0型線可將野柳海岸景觀一網打盡，是一條非常優質的路線。
4/23	東眼山、拉卡山東滿步道	1213M 1180M	甲 乙	4/5	含晚餐 900 1000	專車	05:30 05:50	羅東鎮農會 宜蘭市公所	東眼山 森林遊樂區	董成景 0921-955853	林長新 謝松柏	東眼山一舉三點，滿山翠綠，林高入雲，東滿步道充滿芬多精，拉卡山不高卻驚喜不斷，穿雨鞋、自備午餐。
4/23	金字碑古道下牡丹車站	475M	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	侯硐	陳正輝 0921-603867 潘建宏	黃錦陽 9331132 林麗雲	金字碑古道屬於淡蘭古道的一段，循此古道可翻越三貂嶺接古蹟古道直入金平原，鐘琴木在這一帶是大本營，碑線令人懷幽古情。
4/30	薯榔尖石底觀音山	622M 519M	甲 乙	現場報名	行政費 30元	4113次 區間車	06:00 06:10	羅東火車站 宜蘭火車站	07:34 三貂嶺 晉祠站	謝松柏 0921-129926 余銘仁	林長新 林麗雲	平溪三尖中薯榔尖最高，峰頂俯瞰菁桐地區，望盡整個小鎮，四周崇山峻嶺，風景優美。石底觀音山視野也不錯。
4/30	外石炭山、南窟山串空湖山、皇帝殿西峰中央坑山、串空湖古道	345M 397M 351M 579M 301M	乙	4/15	500 600	專車	06:00 06:20	羅東鎮農會 宜蘭市公所	石碇 雙溪口	陳明進 0933-984845	林興株 0912-094179	石碇群山最驚險刺激的一段，穿梭岩壁全程7小時，帶手套，穿雨鞋，懼高症者不宜。
5/7	九寮溪上崙埤池	835M	甲	5/3	300 350	互相 支援	07:00 07:30	宜蘭市公所 羅東鎮農會	九寮溪	謝文欽 祝文	黃錦陽 9331132 潘建宏	九寮溪步道素有口碑，崙埤池有很多台灣稀有植物東亞黑三冷種及蕁菜，此條路線有最美的自然景觀。
5/7	天上山、五城山文筆山、南勢角山	480M 416M 350M 302M	乙	4/20	500 600	專車	05:30 05:30	羅東鎮農會 宜蘭市公所	永寧	陳正輝 0921-603867	吳仲玉 0919-904955 余銘仁	上城連棧越嶺中和岳，五月油桐花盛開，南勢角山台灣小百岳，三等三角山，五城山山體廣大，天上山土地廣，城山第一高峰，也是小百岳，絕佳觀景點。

5	14	出關古道連走關刀山 火炎山	889M 602M	甲	4/24	含晚餐 900 1000	專車	05:30 05:50	羅東鎮農會 宜蘭市公所	三義	王蘭蓉 0928-530494	林意彬 劉媧玲	早、午餐自備。關刀山約3小時、火炎山0型約3.5小時。關刀山位於苗栗縣三義與大湖交界處，台灣小百岳之一，傳說中的龍脈「迴龍顏祖」，火炎山也是小百岳。
5	21	南澳朝陽步道	181M	甲	5/17	含餐費 行政費 350元	4124次 區間車	07:20 07:30	宜蘭火車站 羅東火車站	南澳	謝文欽 謝松柏 0921-129926	黃錦陽 9331132 呂美惠	朝陽步道適合親子旅遊，有豐富多樣的 原生植物，可觀海聽濤，俯瞰南澳漁港 遠眺烏石鼻海岸、神秘海灘、鸞島山、 定情湖，山海美景一覽無遺。
5	28	跑馬古道	350M	甲 長青	現場 報名	行政費 30元 150 200	4123次 區間車 互相支援	06:50 07:00 07:30 08:00	羅東火車站 宜蘭火車站 羅東鎮農會 宜蘭市公所	礁溪站 跑馬古道南口	林高田 羅國珍 胡志岳	詹昭火 黃琳娟 黃見龍 9310927	1.馮顯開錦樹供應魚丸湯並參加 活動，自備碗筷。午餐在古道 南口玉龍居。 2.長青組行程隨喜。
5	28	御恩山	1239M	乙	5/20	600 700	專車	06:00 06:20	宜蘭市公所 羅東鎮農會	高峰	陳明進 0933-984845	林永昌 0918-400995 林興株 0912-094179	溫熱帶雨林，生態保護區原生植物 豐富，穿雨鞋、帶手套。
6	2/5	南湖大山	3742M	丙	4/27	5000 5500	專車	05:00 05:20	宜蘭市公所 羅東鎮農會	勝光	林永昌 0918-400995	蕭振田 0930-876465	中央山脈第三高峰，第二角點，有王者之 山之稱，上下U形槽谷地形是舊時冰河遺跡， 是熱門百岳路線，此時野花盛放為高山彩 妝，提供個人資料，行程會議，另行通知， 16人才成行。
6	4	石牌下五峰旗山	700M	甲 乙	5/28	350 400	互相 支援	05:30 05:50	羅東鎮農會 宜蘭市公所	石牌	余銘仁 0937-988655	呂文賢 謝天錫 0933-986951	石牌>後湖子山，五峰旗山→後湖子 山→鴻子山東北峰→圓通寺。石牌 (0)型路線，穿雨鞋、帶手套。
6	11	五指山古道 友納山、新山0型	624M 499M	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	汐止站	陳正輝 0921-603867 謝松柏	林長新 林正枝	友納山又稱為塗山，七堵最高峰， 三等三角點，山頂展望極佳，新山 陡峻巨岩，視野遼闊，有小天地的 氣勢。
6	10/11	白毛山 波津加山	1522M 1772M	乙	5/4	2800 3000	專車	05:30 05:50	羅東鎮農會 宜蘭市公所	谷關	林興株 0912-094179	林意彬 陳明進 0933-984845	白毛山谷關七雄老六，有良好的展望， 闊葉次生林及柳杉大面積造林，俯瞰 大甲溪及錦延不絕的積岩。 波津加山老四挑戰七雄最難的一座。
6	18	剪刀石山 金面山	258M 181M	甲	6/17前 電話 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	捷運 南港展覽站 轉劍南站	董成景 林傑獎 莊顯閔阿養	祝文 黃碧瑜 林碧珍	劍南山→鄭成功廟→步→九蓮寺沙 步→金面山步→港坑站→五指山 沙步→道隘入口，登高望遠。請先 電話報名預約買車票。
6	17/18	松羅湖連走拳 頭母山	1300M 1551M	乙	6/1	2000 2200	專車	06:00 06:30	羅東鎮農會 宜蘭市公所	玉蘭	林興株 0912-094179	林永昌 0918-400995 蕭振田 0930-876465	松羅湖青山環繞雲霧飄渺又稱十七歲之 湖，夢幻美景令人嚮往，此地露營別有 風味，拳頭母山二等三角點，位於雪山 山脈主脊，二天行程易於攀登。
6	25	虎字碑 草嶺山	225M 616M	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	大里站	林高田 羅國珍 胡志岳	詹昭火 黃琳娟 黃見龍 9310927	1.馮顯開錦樹供應魚丸湯並參加 活動，自備碗筷，中餐在天公 廟。 2.長青組行程隨喜。
6	25	猿山、獅頭山、 獅山古道0型連走	463M 493M	甲 乙	6/10	含晚餐 900 1000	專車	05:30 05:50	羅東鎮農會 宜蘭市公所	獅山 服務中心	王蘭蓉 0928-530494	林意彬 劉媧玲	苗栗新竹熱門路線，為古刹之旅， 建築極為可觀，屬於登山國家風景 區，著名景點，值得一遊。

- 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)個人醫葯用品等)，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。

★ 參注 加意 活事 動頂