

宜蘭縣登山協會 101 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。

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 1	瑞芳山、秀崎山、龍潭山	187 M 195 M 199 M	甲	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	瑞芳站	方穆 祝文	劉玉祥 董成景 9331447	瑞芳山區三座容易親近的郊山，可眺望三瓜子坑山。
7 8	九寮溪	295 M	甲	現場 報名	150 200	互相 支援	07:30 08:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	大同 加油站	莊阿養 黃錦陽 9322192	林高田 鍾政雄	自然生態步道，經整修後，景觀美化，沿途可戲水，終點瀑布，忘卻暑意。
7 8	太和山步道	約 700 M	乙	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	外澳	曾政芳 0919-902529	李振昌 0928-529755 陳明進 0933-984845	接天宮朝山之路稱太和山步道，太和山登頂視野360度，附近溪流提供夏日消暑，請帶溯溪鞋。
7 15	福卯古道	370 M	甲	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	福隆	林長新 余銘仁 0937-988655	謝松柏 0921-129926 林碧珍	福卯古道是濱海公路未開通前，福隆通往卯澳的翻山越嶺山徑，沿途風景秀麗。
7 15	巴唐古道	910 M	甲	現場 報名	150 200	互相 支援	07:00 07:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	五峰旗	曾政芳 0919-902529 蕭振田	陳明進 0933-984845 陳阿海	感念唐老爹對巴唐古道的付出，定期維護請山友常來踏青。
7 22	灣潭、夢潭、黑龍潭	張家莊 322 M	甲	現場 報名	250 300	互相 支援	07:00 07:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	灣潭	余銘仁 0937-988655 方穆	陳阿海 0933-985196 林震祐	輕鬆好走，林蔭清涼，健行戲水，夏日絕佳去處。自備泡麵，供應開水。
7 22	烘爐地山下姑婆寮溪	1166 M	乙	7 19	400 450	專車	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	櫻花 陵園	李振昌 0928-529755 曾政芳 0919-902529	蕭振田 0930-876465	原始自然景觀，溪流清澈，魚兒群游，人間仙境。
7 29	砂卡噹步道		甲	現場 報名	行政費 20元	4108次 區間車	06:00 06:10	宜蘭火車站 羅東火車站	新城	馮錦樹 林高田 林麗雲	林文啟 黃見龍 9352553	砂卡噹溪沿岸大理石景觀，呈現地理環境之美，沿途陰涼，熱門健行路線。
7 29	大礁溪山	1162 M	乙	7 26	400 450	專車	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	大礁溪	曾政芳 0919-902529	蕭振田 0930-876465	蘭陽五岳之老二，具挑戰性之中級山，帶手套。
8 5	內大溪戲水		甲	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	大溪	董成景 9331447 鍾政雄	林高田 林震祐 9322192	內大溪溪谷有人稱快樂谷，溪水豐沛，夏日戲水好去處。
8 5	古魯山踏查	978 M	丁	8 2	公費	專車	05:00	宜蘭市公所	寒溪	呂文賢 9227905	李展旭	請向踏查組報名，請帶刀具。
8 12	小粗坑古道越嶺九份	485 M	甲	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	侯硤	余銘仁 0937-988655 林長新	劉玉祥 王國樑 祝文	遊九份老街，品嚐美食，回程瑞芳。
8 12	二格山、猴山岳	678 M	乙	8 9	400 450	專車	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	小格頭	曾政芳 0919-902529	李振昌 0928-529755 蕭振田 0930-876465	猴山岳二格山由一連串稜線及許多山頭組成，走在樹林中，原始森林特色，台灣小百岳之一。
8 19	九芎根山 金紙崙山	610 M 909 M	乙	8 16	500 600	專車	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	九芎根	曾政芳 0919-902529	陳阿海 0933-985196 陳明進 0933-984845	九芎根山是金瓜寮溪發源地，山水皆好看，金紙崙山有山字森林三角點基石，多帶水。
8 19	夢幻瀑布下牡丹坑	367 M	甲	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	三貂嶺	董成景 9331447 黃正毅	林高田 鍾政雄 陳奕川	夢幻瀑布行程好走，潭中魚兒群游，清涼自然。
8 26	桶后越嶺	535 M	甲	現場 報名	300 350	互相 支援	07:00 07:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	小礁溪	余銘仁 0937-988655 林震祐	陳阿海 0933-985196 林高田	往返宜蘭~烏來之古道，沿溪而行，沿途可戲水林相優美，自備泡麵，供應開水。
8 26	石底觀音山、耳空龜山 四分尾山、大尖山	519 M 588 M 642 M 460 M	乙	現場 報名	行政費 20元	4113次 區間車	05:55 06:05	羅東火車站 宜蘭火車站	汐止	曾政芳 0919-902529 林長新	謝松柏 賴章松 王國樑	汐止至菁桐挑戰路線，多帶水，汐止至天秀宮車費費用請自付。
9 2	松羅國家步道	325 M	甲	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	馮錦樹 林高田 林麗雲	羅國珍 黃見龍 9352553	1. 清溪、苔花、樹蔭。 2. 茶驛站品嚐玉蘭名產。 3. 健行輕鬆路線。 4. 順遊山頂。
9 2	塚呂馬布山	2225 M	乙	8 30	500 600	專車	04:00 04:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	四季	呂文賢 9227905	李展旭	位於大同鄉，屬於中央山脈北段擁有廣大木群及原始林相，美麗神秘的塚呂馬布池值得探訪。全程12小時。
9 9	武荖坑涉水行		甲	現場 報名	行政費 20元	4128次 區間車	07:30 07:40	宜蘭火車站 羅東火車站	新馬站	祝文 9327533 董成景 9331447	林高田 黃錦陽 9322192	武荖坑溪谷林木茂盛，溪水清澈，夏日清涼戲水，令人喜愛，請穿方便涉水涼鞋。
9 9	薑源山	1568 M	乙	9 6	600 700	專車	06:00 06:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	四稜	曾政芳 0919-902529	李振昌 0928-529755	薑源山即庫魯山，山字森林三角點是特色，可以遠走復興尖山。
9 16	幼坑古道	240 M	甲	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	三貂嶺	方穆 黃錦陽 9322192	劉玉祥 鍾政雄	平溪縣一條美麗古道，林相優美經過整修，輕鬆好走，順訪大華壺穴。
9 16	筆架連峰 筆架山、炙子頭山、西帽子山	580 M 527 M 480 M	乙	9 13	400 450	專車	06:30 06:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	小格頭	曾政芳 0919-902529	陳明進 0933-984845 蕭振田 0930-876465	北部三大岩場之一，位於深坑石碇交界處，為一鋸齒狀的連峰岩壁，鑽林爬岩，甚是刺激，帶手套。
9 23	五峰幽谷	200 M	甲	現場 報名	行政費 20元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	礁溪	董成景 9331447 蔡益俊	林高田 黃正毅 黃錦陽 9322192	五峰旗瀑布源頭，谷中樹蔭蔽天，溪水清涼無比。
9 22 23	品田山 池有山	3524 M 3303 M	丙	8 15	3000 3300	專車	9/22 04:00 04:00	宜蘭市公所 羅東鎮公所	武陵 農場	曾政芳 0919-902529 蕭振田	陳阿海 李振昌 0928-529755	品田山百岳十峻之一，武陵四秀之首，山頭岩脈綿綿是最大特色，池有山又路之石瀑頗壯觀。報名時請附身份證影印本及緊急聯絡人姓名、電話。
9 29	慶祝中秋節 大礁溪賞月(星期六)		甲	現場 報名	自行前往 或繳交通費 100元	互相 支援	17:00 17:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	大礁溪	許理事長 馮錦樹 莊阿養 莊阿養	陳阿海 曾政芳 張興仁 陳明進	1. 自備晚餐，不烤肉，提倡無煙環保。 2. 自備手電筒，玩有獎遊戲，提供點心。 3. 自備碗筷。 3. 單程2公里，注意夜登安全，下雨活動取消。
10 下旬	全國大會師		甲	9 10	訂金 500元	專車	另訂	羅東鎮公所 宜蘭市公所	屏東	許理事長 活動組 0937-988655	嚮導組 0933-985196	一年一度全國大會師，二天一夜露營方式，簡章尚未公佈，參加者請於9月10日前向代辦處預繳訂金500元(不退費)，限額35名。
10 7	世界健行日 為健康而走		甲	現場 報名	交通 自理	4123次 區間車 或自行前往	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	礁溪	許理事長	嚮導組 0933-985196	1. 呼籲親親健行保健康。 2. 獎品豐富，相招來參加。 3. 宣導無煙山林，淨山環保。 4. 詳情請參閱9月28日派報廣告、本會網站、電視跑馬燈。

- 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