

# 宜蘭縣登山協會 102 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
3/24	會員大會 (大會地點更改至米爾餐廳)			現場報名	餐費 300元	自行車 前往	09:00	米爾餐廳 (原富翔餐廳) 黎明國小對面	宜蘭 黎明國小	理事長 許榮源	總幹事 陳明進	1.敬請會員踴躍踴躍參加。 2.繳交會費600元，欲參加大會者另繳餐費300元。 3.贈送紀念品 4.摸彩。
4/7	七星嶺連走砲台山	229M	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	蘇澳 新站	董成景 9331447 祝文 9327933	林高田 鍾政雄	登頂鳥瞰蘇澳港，無尾港，蘇澳市區濱海公路，視野廣闊，老少咸宜，登砲台山領略鎮宇海口優越地理位置。
4/7	小礁溪、聖母山莊 石碑縱走	850M	乙	4/3	600 700	專車	05:30 05:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	小礁溪	曾政芳 0919902529 蕭振田	陳明進 0933984845 李振昌	蘭陽屋脊，坐山看海，走在稜線上，鳥瞰蘭陽平原全程八小時，多帶水，帶手套，穿雨鞋。
4/14	武荖坑林道	325M	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	新馬站	張興仁 董成景 林碧珍	劉玉祥 黃錦陽 陳奕川	武荖坑溪水之美原始清澈，順遊綠色博覽會。
4/14	古魯山	978M	乙	4/11	400 450	專車	05:00 05:30	宜蘭市公所 羅東鎮公所	寒溪	曾政芳 0919902529 蕭振田 0930876465	呂文賢 李展旭	古魯山登山口標高260公尺，全程挑戰8小時，穿雨鞋，帶手套。 山下寒溪國小女子足球隊發熱發光感人肺腑。
4/21	武塔古道		乙	4/18	500 600	專車	05:30 05:50	宜蘭市公所 羅東鎮公所	武塔	曾政芳 0919902529	蕭振田 0930876465	經金洋部落至舊武塔古道，瀏覽南澳深山美景和泰雅部落風情，欣賞南澳之美。
4/21	南港山	308M	甲	現場報名	行政費 30元	乘坐 首都客運	07:10 07:10	羅東轉運站 宜蘭轉運站	台北市政府 轉運站	余銘仁 祝文 陳阿楷	顧問 莊阿菁 林高田 謝松柏	台北市熱門登山路線，登高眺望台北101大樓，街景如畫。
4/28	跑馬古道 上石碑下油杉林	435M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	礁溪站	張興仁 李讚成 陳奕川	劉玉祥 黃錦陽 葉漢榮	淡蘭古道一段，訪蘭陽一號大樹，賞國寶級油杉林，小翠幽谷，供開水，回程可泡湯。
4/28	香本山	1756 M	乙	4/25	600 700	專車	06:30 06:30	宜蘭市公所 羅東鎮公所	四季	曾政芳 0919902529 蕭振田 0930876465	呂文賢 李展旭	三等三角點#6299基石，林相原始美麗，全程6小時，四季平台上的中級山，值得挑戰，穿雨鞋、帶手套。
5/5	月眉、石磐雙瀑連走	215M	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	五峰旗	張興仁 陳奕川 黃錦陽	劉玉祥 葉漢榮 李讚成	雙瀑各有特色，百分百多精，豐沛負離子，不難走，中午礁溪餐廳聚餐。
5/5	竹子山、中心崙山 O型連登	822M 614M	乙	5/2	500 600	專車	05:30 05:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	灘潭	曾政芳 0919902529 蕭振田	陳明進 0933984845 李振昌	坪林與雙溪界山，由潭潭下山可戲水，全程7小時，請穿雨鞋、帶手套。
5/12	慶祝母親節		甲	現場報名	車資100元 自行開車 免費	互相 支援	08:00 08:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	小礁溪 海哥農場	理事長 許榮源	總幹事 陳明進	請山友闖家來歡渡佳節，享用點心，歡唱卡拉OK，自由健行、祝福天下媽媽幸福、健康美麗、快樂。
5/19	永樂東越嶺古道	552M	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	永樂站	張興仁 李讚成 黃錦陽	劉玉祥 葉漢榮 董成景	蘇澳到東澳的越嶺古道，青山綠水，可眺望烏石鼻，景觀多變，值得挑戰。
5/18-19	合歡西、北峰	3145M 3422M	丙	4/25	3500 4000	專車	13:00 13:20	宜蘭市公所 羅東鎮公所	合歡山	蕭振田 0930876465	李振昌 0928529755 陳明進 0933984845	合歡山群峰景色美得不得了，5月杜鵑花開，更是迷死人了，雖然路程不近，但分開二天行程輕鬆多了。
5/26	天龍嶺	475M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	外澳站	馮顧問 錦樹 林忠珠 許秋鳳	林黛斐 黃見龍 9310927	1.欣賞地球最大最美的海洋太平洋。 2.供應瓦斯，自備易煮菜餚泡麵。
5/26	松蘿湖連走南勢溪	1300 M	乙	5/23	500 600	專車	05:30 06:00	宜蘭市公所 羅東鎮公所	玉蘭	曾政芳 0919902529 蕭振田 0930876465	呂文賢 李展旭	17歲少女之湖，霧氣飄渺，景緻似畫，百去不厭，探源南勢溪，路徑原始，樹上掛滿松蘿，幽冥寧靜，請穿雨鞋、帶手套。
6/2	石碇山古道	350M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	外澳站	張興仁 李讚成 劉玉祥	陳奕川 黃錦陽 葉漢榮	古道探幽，遠眺龜山島，美麗海岸線，順遊咖啡城堡，飛行傘基地。
6/2	飯包山踏查	1857 M	丁	5/30	公費	專車	05:00 05:00	宜蘭市公所 羅東鎮公所	南澳	陳明進 蕭振田 李振昌	呂文賢 曾政芳 李展旭	參加人員由踏查組遴選。
6/9	孝子山、普陀山 慈母峰	547M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	三貂嶺 轉平溪站	董成景 祝文 鍾政雄	謝松柏 林高田 0921129926	台灣小黃山，山形奇特，登高眺望，四周風景驚奇萬分。
6/9	福隆山連走 大湖岬山	430M 489M	乙	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	石城站	曾政芳 0919902529	蕭振田 0930876465	林相原始，溪水相伴，風景優美，前段是隆嶺古道，登福隆山，大湖岬山越嶺龜坑古道，全程6小時，穿雨鞋、帶手套。
6/16	烏山古道、灣潭古道 北勢溪古道連走	網型山 693M	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	烏山	林震祐 方穆	余銘仁 0937988655 陳阿海 林高田	林蔭古道，路況好走，經北勢溪回烏山，O型連走，全程5小時，供應開水，自備泡麵，自行保險。
6/16	加羅湖	2242 M	乙	6/13	700 800	專車	05:30 05:30	宜蘭市公所 羅東鎮公所	四季	曾政芳 0919902529 蕭振田 0930876465	李振昌 李展旭	位於南湖大山和三星山的山地交會點，有美如夢幻的湖泊群，被稱為散落的珍珠，由四季林道上山，令人神往的知名登山路線。
6/23	燦光寮古道	699M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	牡丹站	張興仁 陳奕川 李讚成 曾政芳	劉玉祥 黃錦陽 林碧珍	燦光寮山一等三角點，步道終點可續行半平山、茶壺山，下金瓜石回瑞芳。
6/23	來藝婦山踏查	777M	丁	6/20	公費	專車	06:00 06:00	宜蘭市公所 羅東鎮公所	清水地熱	曾政芳 0919902529 蕭振田 0930876465	林長新 呂文賢	參加人員由踏查組遴選。
6/30	巴唐古道	884M	甲	6/27	行政費 30元	4123次 區間車	07:00 07:10	羅東火車站 宜蘭火車站	礁溪	馮顧問 錦樹 呂文賢 劉安烈	李振昌 劉玉祥 黃見龍 9310927	1.電話向黃正義9383667-黃見龍9310927報名。 2.午餐馮顧問在聖母山莊供應豐盛菜餚，黃見龍在五峰旗收費停車場供應壽司，自備碗筷。 3.歡迎勇士帶刀除草。4.保險請自理。
6/30	多加神山	2031 M	乙	6/27	600 700	專車	05:30 05:30	宜蘭市公所 羅東鎮公所	南山	曾政芳 0919902529 蕭振田 0930876465	李展旭	冷門但清爽之中級山，沿途可見蘭陽溪種菜景觀，穿雨鞋、帶手套，全程約8小時。

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包含宣導費、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。

④ 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。

⑤ 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。

⑥ 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還(第一天餐宿不退費)。撤退時不得退費。

