

# 宜蘭縣登山協會 102 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 會費 非會費	交通 工具	集合 時間	集合地點	下車 地點	領隊	嚮導	備註
7 7	中坑古道	438M	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	侯硤轉 大華站	張興仁 董成景 林碧珍	陳奕川 黃錦陽 9322192	紅橋、壺穴、瀑布、山林小徑、潺潺流水，涼爽宜人。
7 7	三貂嶺瀑布群、中坑古道 越嶺烏塗窟山、獅子嘴 奇岩O形連走	422M 400M	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	三貂嶺	蕭振田 0930876465	李振昌 曾政芳 0919902529	烏塗窟山、獅子嘴奇岩是侯硤和三貂嶺間的山巒，三貂嶺瀑布群各有特色。
7 14	松羅國家步道	325M	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	馮顧問錦樹 黃見龍 9310927	羅國珍 林高田	1.清溪、苔花、樹蔭。 2.玉蘭品茗。 3.順遊山頂。
7 14	超越2013蘭陽名山 (慶祝山協40週年) 佐得寒山	2082 M	乙	7 11	600 700	專車	05:30 05:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	可法橋	曾政芳 0919902529	陳明進 0933984845 蕭振田	1.慶祝山協40週年慶、特選蘭陽名山，完登者有獎。 2.沿路常見大樹上長滿松露、地衣、蕨類，夏季清涼路線。
7 21	月眉山、五坑山 四腳亭砲台	215M	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	四腳亭	張興仁 董成景 9331447	陳奕川 葉漢榮 黃錦陽	砲台古蹟、小天祥、觀日亭、夫妻樹、五坑湖等多樣景觀，沿途多樹蔭、不怕酷暑。
7 21	合歡山西北峰	3145 M	丙	7 2	費用 均攤	專車	7/20 19:50 20:10	宜蘭市公所 羅東鎮公所	合歡山	蕭振田 0930876465	呂文賢 9227905 林展旭	當日來回，限健腳、多帶水、餐點自備，注意防晒、禦寒，提供身份證影本、緊急聯絡人。
7 28	慕谷慕魚生態廊道 順遊鯉魚潭環湖步道		甲	7 13	750 850	4108次 區間車	06:00 06:10	宜蘭火車站 羅東火車站	花蓮	董成景 9331447	余銘仁 0937988655 林文啟	1.生態解說。2.慢步木瓜溪及清水溪畔。 3.環潭公路全程5公里，步行或鐵馬兩相宜。 4.火車票及三餐自理。
7 28	清水石門湖溪		乙	7 25	400 450	專車	06:30 07:00	宜蘭市公所 羅東鎮公所	復興	曾政芳 0919902529	呂文賢 9227905 李展旭	夏季清涼路線，穿溯溪鞋，帶備換衣褲。
8 4	驚石尖下大溪戲水	411M	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	大溪	鍾政雄 祝文	林高田 陳阿海	驚石尖下方就是濱海公路，可俯瞰大溪漁港，遠眺龜山島，欣賞湛藍的太平洋。
8 4	南子吝山	196M	乙	8 1	500 600	專車	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	南雅	曾政芳 0919902529	謝松柏	南子吝山風景優美，愈爬愈高愈美麗，展望佳，注意防晒，多帶水。
8 11	大粗坑、金仔礦 山腰古道遊九份	420M	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	侯硤	張興仁 陳奕川 葉漢榮	林碧珍 黃錦陽 9322192	昔日採金古道，大山、小山兩所分校的通道，銀絲瀑布，金礦遺址，值得探幽。
8 11	芃芃山踏查	1713 M	丁	8 8	公費	專車	05:00 05:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	明池	曾政芳 0919902529 蕭振田	呂文賢 9227905 林展旭	位於大同鄉明池南方，山名泰雅語發音，意思為大的流水聲，踏查組負責召集。
8 18	桶後越嶺	535M	甲	現場 報名	300 350	互相 支援	07:00 07:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	小礁溪 登山口	林震祐 林高田	陳阿海 0933985196 林長新 9383168	桶後溪水豐沛，林道景色優美，膾炙人口一條步道，途中可戲水，清涼一夏。
8 18	粗坑溪溯溪		乙	8 15	400 450	專車	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	粗坑	曾政芳 0919902529	蕭振田 0930876465	夏日好去處，穿溯溪鞋，帶備換衣服。
8 25	冷埤	356M	甲	現場 報名	250 300	互相 支援	07:10 07:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	粗坑	張興仁 陳奕川 葉漢榮	林高田 方穆 黃錦陽 9322192	一探原生種水生植物(水禾)，中午聚餐。
8 25	超越2013蘭陽名山 (慶祝山協40週年) 三星山、望洋山	2352M 2050M	乙	8 22	800 900	專車	06:00 06:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	太平山	曾政芳 0919905529	陳明進 0933984845 李振昌	1.慶祝山協40週年，特選蘭陽名山，完登者有獎。 2.三星山小百岳一等三角點，望洋山頂可眺望蘭陽平原及太平洋。
9 1	白米溪戲水		甲	現場 報名	行政費 30元	4124次 區間車	07:20 07:30	宜蘭火車站 羅東火車站	永樂	董成景 9331447 祝文 9327933	林高田 方穆	白米社區閩名木展館，參觀、健行，一舉二得。
9 1	苦命嶺連走龍洞山	428M	乙	8 29	500 600	專車	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	和美	曾政芳 0919902529	謝松柏 蕭振田	沿途欣賞濱海公路的山、海景色，漂亮海灣，乾淨的步道。
9 8	臭頭山	473M	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	侯硤 平溪站	張興仁 董成景 林碧珍	葉漢榮 黃錦陽 9322192	天燈的故鄉，平溪線上一條超涼爽的步道，老街巡禮。
9 8	留茂安山	1368 M	乙	9 5	500 600	專車	05:30 05:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	留茂安	曾政芳 0919902529 呂文賢	蕭振田 0930876465 李展旭	稜線上千年高山杜鵑盛開，檜木參天，三等三角點，限健腳，帶手套。
9 15	福卯古道	370M	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	福隆	林長新 鍾政雄	謝松柏 林震祐	福隆通往卯澳的翻山越嶺山徑，能發思古之幽情，沿途多林蔭，風景秀麗。
9 15	三針後山	820M	乙	9 12	400 450	專車	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	雙連埤	曾政芳 0919905529	蕭振田 0930876465	三針後山二等三角點，途中可眺望雙連埤湖光山色，帶手套，穿雨鞋。
9 22	砂卡礑步道		甲	現場 報名	行政費 30元	4108次 區間車	06:00 06:10	宜蘭火車站 羅東火車站	新城	馮顧問錦樹 黃見龍 9310927	林文啟 魏金德	1.大理石景觀，呈現地理環境形成之美。 2.蔭涼。
9 22	超越2013蘭陽名山慶祝山協40週年 羅葉尾山	2717 M	乙	9 19	700 800	專車	05:30 05:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	啞口	李振昌 0925529755	陳明進 0933984845 曾政芳	1.慶祝山協40週年慶，特選蘭陽名山，完登者有獎。 2.8米寬防火巷、視野展望一級棒。
9 29	九寮溪上崙埤池	568M	甲	現場 報名	200 250	互相 支援	07:10 07:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	崙埤	張興仁 陳奕川 葉漢榮	林高田 方穆 黃錦陽	國家級步道，原始林相，沿溪而行，上崙埤池，一探密境，供應開水。
9 28 29	全國萬人健走中興新村		甲	6 30	2400 2600	遊覽車	04:00 04:15 04:30	冬山鄉公所 羅東鎮公所 宜蘭市公所	台中 中興新村	許理事長榮源 馮顧問錦樹 余銘仁 9310927	馮顧問錦樹 0937988655	1.名額限40名，參加費含6餐一宿、保險、車資、門票。 2.會員優先，隨身帶照。 3.沿途奉贈補給品，並提供微笑天使、龍潭大池。 4.紀念品外攝影機車6輛或樂透號碼100輛。
10	全國大會師在台中		甲	8 30	2200	遊覽車	06:00 06:10	羅東鎮公所 宜蘭市公所	待通知	理事長 許榮源	總幹事 陳明進	1.名額限40名。 2.限會員參加，請穿制服。 3.會師地點、時間等待大會通知。

- 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，參加活動者務必自備體能狀況，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書、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還(第一天餐宿不退費)。撤退時不得退費。

★ 參加活動 加意事項