

宜蘭縣登山協會 103 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	
													月
7	6	小油坑、七星山連走 擎天崗草原、魚路古道	805M 1120M	甲 乙	6 20	500 600	遊覽車	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	陽明山	董成景 9331447 李後輝	余銘仁 0937988655 林長新	小油坑、七星山、擎天崗草原、魚路古道、八煙梯四一路美景到底，令人驚羨的行程，第二梯次出發請勿錯過，限35人。
7	6	網形山 豎旗山	693M 814M	乙	7 3	500 600	專車	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	烏山	曾政芳 0919902529	林興株 林正枝	豎旗山山頂展望佳，本路線可通烏山、灣潭、溪尾寮、北勢溪各古道，帶手套、多帶水。
7	13	青春嶺	365M	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	礁溪	張興仁 陳奕川 林慶聰	劉玉祥 方穆 黃錦陽	全台唯二處稀有保育油杉，可遠眺帽子山。
7	13	塚呂馬布山 (超越2012蘭陽名山慶祝山協40週年)	2225M	乙	7 10	500 600	專車	04:00 04:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	四季	曾政芳 0919902529 蕭振田 0930876465	李振昌 0928529755 呂文賢	位於大同鄉，屬於中央山脈北段，擁有廣大神木群，林相原始，美麗神秘的塚呂馬布池值得探訪，限健腳、帶頭燈、多帶水。
7	20	白龍灘、潛龍峽	345M	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	礁溪	張興仁 陳奕川 林慶聰	劉玉祥 方穆 黃錦陽	狀似飛龍之峽灣瀑布，幽靜山谷之怡人秘境，無價享用負離子、芬多精。
7	20	東眼山、拉卡山 東滿步道	1213M 1180M 1100M	甲 乙	7 3	800 900	遊覽車	05:30 05:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	東眼山 森林 遊樂區	陳明進 0928984845 余銘仁	林燈詳 陳明達	東眼山一等三角點，輕鬆好走，滿山翠綠、林高入雲、東滿國家步道充滿芬多精、負離子，拉卡山不高卻驚喜不斷，穿雨鞋，自備午餐，供應晚餐，含保險、門票，限35人。
7	26 28	雪山主、東峰下翠池	3886M	丙	6 22	4000 4200	專車	05:00 05:30	宜蘭市公所 羅東李科永圖書館	武陵	劉文成	吳光陽 0937910657	1.報名附身分證影本、聯絡電話，緊急聯絡人姓名、電話，行前會議另行通知。 2.雪山登山是熱門的高山路線。
7	27	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	馮頤問 林高田 羅國珍	鍾政雄 林麗雲 黃見龍 9310927	1.清溪、苔花、樹蔭。 2.玉蘭品茗。 3.順遊山頂。
7	27	番社坑山	1066M	乙	7 24	400 450	專車	05:30 05:50	宜蘭市公所 羅東鎮公所	寒溪	曾政芳 0919902529 林興株	李振昌 0928529755 蕭振田 0930876465	經古魯林道、南澳北溪，三等三角點，山頂一片森林，眺望西帽山、蘭崁山，新完成踏查之路線。
8	3	頭城外澳 港澳溪林道	約 300M	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	董成景 9331447 林霖夔	李振昌 0928529755 黃碧瑜	終點楓樹溪上游河谷，回程經城堡咖啡館、飛行傘基地。
8	3	松蘿湖連走南勢溪	1300M	乙	7 31	450 500	專車	05:30 05:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	玉蘭	曾政芳 0919902529	蕭振田 0930876465	松蘿湖十七處之湖，滿水位時湖光倒影，美不勝收，南勢溪上游林相原始，值得探訪，帶手套，多帶水。
8	17	清修宮	300M	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	賴沐生 0972100045 林霖夔	蔡益俊 林高田	輕鬆好走的行程，清修宮環境清幽，清修聖地，品茗聊天令人去暑。
8	17	給里洛山 (超越2012蘭陽名山慶祝山協40週年)	2492M	乙	8 14	700 800	中巴	05:10 05:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	四季	曾政芳 0919902529 陳明進 0933984845	李振昌 0928529755	超越2012活動，完登有獎，給里洛山三等三角點，昔日四季上南湖大山路線之一，帶手

8	17	清修宮	300M	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	賴沐生 0972100045 林禱龔	蔡益俊 林高田	輕鬆好走的行程，清修宮環境清幽，清修聖地，品茗聊天令人去暑。
8	17	給里洛山 (超越2017蘭陽名山慶祝山協40週年)	2492M	乙	8/14	700/800	中巴	05:10 05:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	四季	陳明進 0933984845	曾政芳 0919902529 李振昌 0928529755	超越2014活動，完登有獎，給里洛山三等三角點，昔日四季上南湖大山路線之一，帶手套、多帶水。
8	24	六分石龜將軍	335M	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	大華	李讚成 葉漢榮 黃錦陽	劉玉祥 林志偉 陳奕川	百年土地公，石龜將軍守護著六分山區，新橋非常靈驗，幼坑古道回三貂嶺。
8	24	拳頭拇山	1551M	乙	8/21	450/500	專車	05:00 05:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	玉蘭	蕭振田 0930876465	呂文賢 林興株	位於雲山山脈主脊，東北面有紅柴山、阿玉山，西南面有巴博庫魯山、復興尖，富挑戰性之中級山，限健腳、帶頭燈、多帶水。
8	31	新竹五指山	1062M	甲/乙	8/7	700/800	遊覽車	05:30 05:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	竹東 玉皇宮 (700M)	陳明進 0933984845 董成景	林燈詳 陳明達	清溪水潺潺，以【指峰凌雲】形容其山勢險要壯觀，並列為八景之一，遠望入遠台灣12勝之一，翠屏雲集，絕佳聖地，供晚餐、保險，午餐自備，限35人。
9	7	金瓜寮溪步道		甲	9/3	350/400	互相支援	07:30 08:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	坪林	馮頌問 林高田 羅國珍	賴沐生 黃見龍 9310927	1.供應中午野餐(自備餐具)，交通、保險。 2.小溪魚兒乞食，請帶吐司、優酪。
9	14	海哥秘境首發團 小礁溪環山行	500M	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	小礁溪	陳阿海 0933985196 林麗雪	董成景 9331447 羅國珍 林高田	沿途林道平緩，在不同角度鳥瞰蘭陽平原，遠眺太平洋龜山島，路過「山上有水」營地，全程約3~4小時。
9	14	七兄弟山	525M	乙	9/11	400/450	專車	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	大溪	曾政芳 0919902529	李振昌 0928529755 蕭振田 0930876465	經明山寺、鶯石尖前進七兄弟山，全程14k可登雲寮山，帶手套、多帶水。
9	21	虎背山林道	770M	甲	現場報名	200/250	互相支援	07:00 07:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	大礁溪	張興仁 陳奕川 林慶聰	劉玉祥 方穆 林志偉	大礁溪地區之郊山，林道清涼，輕鬆好走，體能佳者可登頂。
9	21	菇婆寮溪上烘爐地山	1166M	乙	9/18	400/450	專車	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	櫻花 陵園	曾政芳 0919902529	李振昌 0928529755 蕭振田 0930876465	原始自然景觀，溪流清澈，魚兒群遊，人間仙境。
9	28	石筍尖	540M	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	三貂嶺站 轉 菁桐站	林長新 祝文	謝松柏 0921129926 董成景	皇帝椅奇石，樹根盤繞，登頂眺望，視野奇佳，山風雲光互相輝映，景色美極。
9	28	羅馬縱走 羅葉尾山 馬武佐野郡山	2717M 2368M	乙	9/25	700/800	專車	04:30 05:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	思源 啞口	曾政芳 0919902529	蕭振田 0930876465 林興株	二山都有三等三角點，皆位於台中市和平區，熱門的中級山，風景優美，步道清幽，多巨木，限健腳、帶頭燈、多帶水。

★ 參加活動 注意事項

- 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，參加活動者務必自評體能狀況，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(雨衣、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。
- 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、已僱車資及保險費後餘額退費(第一天食宿不退費)。撤退時不得退費。