

# 宜蘭縣登山協會 104 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	
													月
4	12	牛稠坑古道	199M	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	冬山站	張興仁 陳奕川	黃錦陽 鍾政雄	沿途鳥語花香，欣賞五月雪，順遊綠色博覽會。
4	12	山毛櫸步道 環湖步道	1900M	乙	4 8	900 1000	專車	05:20 05:40	羅東鎮公所 宜蘭市公所	太平山	陳明達 0933-984845 林正枝	李後輝 0933-987300 蕭振田	山毛櫸為冰河時期，孑遺之珍稀植物，翠峰湖是台灣最大高山湖泊，春浴新綠，湖波盪漾，美景怡情。
4	19	天隆嶺	475M	甲	現場 報名	80元	4123次 區間車	06:55 07:05	羅東火車站 宜蘭火車站	外澳	陳顧問建明	林耀燮	1.供應午餐，自備碗筷。 2.長青組電話向黃正義9383667、黃見龍9310927報名。 3.長青組車經咖啡威壁。
				長青	4 15~22 電話報名	180 220	互相 支援	07:30 08:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所		馮顧問錦樹	黃見龍 9310927	
4	19	阿玉山	1420M	乙	4 16	350 400	互相 支援	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	福山 登山口	蕭振田 0930-876465 林正枝	李振昌 林長新 0930-934094	經由阿玉山、登阿玉山，二等三角點，林務局整理過，有利登行，蘭陽五岳之首，穿雨鞋、帶手套。
4	26	隆嶺古道越嶺 草嶺古道	318M	甲	現場 報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:55 07:05	羅東火車站 宜蘭火車站	福隆站	張興仁 林志偉	黃錦陽 方穆	跨越兩縣市的一條越嶺古道，眺望太平洋、龜山島。
4	26	北得拉曼山 (烏嘴山)	1749M	乙	4 11	1000 1100	專車	05:05 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	新竹 尖石	鄭詠霖 0912898-179 林長新 0930-934094	蕭振田 0930-876465 林興株	泰雅人稱北得拉曼山為神聖之山有三千多年的紅檜木群，1號神木直徑高1410M，山頂三等三角點，請帶手套。
5	3	燦光寮古道	500M	甲	現場 報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:55 07:05	羅東火車站 宜蘭火車站	牡丹站	張興仁 鍾政雄	林志偉 方穆	芒花搖曳，風景優美，拍片取景最佳場地，下午九份回瑞芳。
5	3	巴唐古道上三角崙 淨山活動	1029M	乙	現場 報名	200 250	互相 支援	07:00 07:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	礁溪 五峰旗	蕭振田 0930-876465 呂文賢	嚮導組	三角崙山88號小百岳，三等三角點，巴唐古道是山崎維護的古道，唐老多的心血，通往聖母山莊的舊道。
5	17	崙埤池	815M	甲	現場 報名	400 500	互相 支援	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	崙埤	陳阿海 0933-985196 祝文	黃錦陽 鍾政雄	崙埤池內佈滿稀有植物蓴菜和東亞黑三種，綠意盎然，生氣蓬勃，讓人感受中海邊湖沼的豐富植被。
5	17	西馬縫山	1193M	乙	5 14	350 400	互相 支援	06:00 06:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	樂水	蕭振田 0930-876465 呂文賢	林興株	三等三角點，樂水、瑪崙兩村的靠山，挑戰路線，限健腳，穿雨鞋、帶手套。
5	20 22	雪山主、東峰	3886M 3119M	丙	4 17	4000 4200	專車	05:00 05:30	宜蘭市公所 羅東林科園書館	武陵	吳光陽 0937-910657	李春和 0933-986329 康振輝 0936-069999	一、台灣第二高峰，主峰為大安溪、大甲溪的分水嶺，可欣賞有名的冰斗地形。 二、報名時附身分證影本、聯絡電話、緊急聯絡人姓名、電話。
5	24	橋板湖山	303M	甲	現場 報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:55 07:05	羅東火車站 宜蘭火車站	大溪站	張興仁 陳奕川	林志偉 方穆	早年龜山島居民全島移民來合興社區橋板湖，名為湖卻無水。

5	24	橋板湖山	303M	甲	現場報名	行政費 30元	4123次 區間車	06:55 07:05	羅東火車站 宜蘭火車站	大溪站	張興仁 陳奕川	林志偉 方穆	早年龜山島居民全島移民來合興社區橋板湖，名為湖卻無水。
5	24	小礁溪山連走 大礁溪山	1147M 1161M	乙	5/21	700 800	小巴 專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	小礁溪	呂文賢 李振昌 0928-529755	蕭振田 0930-876465 林正枝	大礁溪山三等三角點，有難度的中級山路線，歡迎來挑戰，穿雨鞋，帶手套。
5	31	阿玉林道	700M	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	福山	陳阿海 0933-985196 董成景	羅國珍 蔡益俊	阿玉山登山口林道經林務局延伸整修景觀渾然一新，大家一起去體驗。
5	30 31	合歡山北峰下天巒池 上武法奈尾山	3422M 2837M 2987M	丙	4/30	2400 2600	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	合歡山	鄭詠霖 0912898-179 林興株	蕭振田 0930-876465 李後輝 0933-987300	合歡山峰是台灣百岳之一，二等三角點，峰頂寬闊，視野寬敞，五月杜鵑盛開，天竺池居高山湖泊，武法奈尾山頂展望良好，面貌多樣，夜宿搭帳台灣池畔，報名時附身分證影本、聯絡電話。
6	7	武荖坑林道	199M	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	冬山站	張興仁 陳奕川	黃錦陽 鍾政雄	全台最美農車站，武荖坑上游呈現美、淨、靜，戲水涉溪，好玩又消暑，需備溯溪鞋或涼鞋，帶手套。
6	7	紅柴山下倫埤踏查	1139M	丁	6/4	公費	互相 支援	05:30 05:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	雙連埤	呂文賢	蕭振田 0930-876465	參加人員由踏查組選派。帶刀、鋤子、繩子、手套。
6	13 14	馬比大 嘴林窩 山山山	1551M 1812M 1642M	甲 乙	5/12	2200 2400	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	白蘭 部落	陳明進 0933-984845 余銘仁	李後輝 0933-987300 李振昌 0928-529755	馬嘴山、大窩山、比林山縱走，杉木群林，谷中驚濤，開懷欣賞百年九芎，準備露營器具，午餐自備，報名時提供身分證資料辦理保險。
6	21	大崙頭山連走大崙尾山	476M 451M	甲	現場報名	行政費 30元	直達台北 國光客運	06:50 07:05	宜蘭轉運站 羅東轉運站	圖山站	董成景 9331447 林碧珍	余銘仁 0937-988655 林高田	大崙頭山森林步道架橋道，林態豐茂，蕨類生態解說完整，大崙尾山往中社，風景優美，野鴨橋，開花時節最是好看。
6	21	姑婆寮山	1088M	乙	6/18	350 400	互相 支援	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	櫻花 陵園	陳阿海 0933-985196 謝松柏	林長新 0930-934094 祝文	烏來三妻之一，由櫻花陵園起登，原始林相，風景優美，穿雨鞋，帶手套。
6	28	跑馬古道	350M	甲 長青	現場 報名 6/24 電話報名	行政費 30元 150 200	4123次 區間車 互相支援	06:55 07:05 07:30 08:00	羅東火車站 宜蘭火車站 羅東鎮公所 宜蘭市公所	礁溪	林鶯獎 馮敏問錦樹	詹昭火 黃見龍 9310927	1.馮敏問供應阿宗冰淇淋，自備碗筷、湯匙。 2.長青組經北宜公路沿途觀賞。
6	27 28	鈴鳴山、門山	3272M 3168M	丙	5/26	3500 3800	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	台七線 清泉橋	鄭詠霖 0912898-179 李振昌 0928-529755	李後輝 0933-987300 蕭振田 0930-876465	鈴鳴山、門山為北二段兩座百岳，屬中央山脈，兩座山皆為短箭竹的草原景觀，在接線上，北一段、北二段的山峰一字排開在眼前，多麼壯麗雄偉，報名時提供身分證影本、連絡電話，緊急聯絡人姓名、電話，自備睡袋、睡袋。

- 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屬)。
- 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，參加活動者務必自認體能狀況，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午餐、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、丁組人員為本會代為投保一百萬元平安保險及十萬元醫療險，丙組人員為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、頭燈、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，不得擅自離隊之規定，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款退還(第一天餐宿不退費)。撤退時不得退費。

★ 參加活動注意事項