

宜蘭縣登山協會 105 年度 10 月至 12 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		交通工具	集合時間	集合地點	下車地點	領隊	嚮導	備註
					會員	非會員							
10 2	世界健行日 軍艦岩、丹鳳山	192M 117M	甲 長青	9/1	600 700		遊覽車	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	台北捷運 興隆車站	陳顧問建明 林高田 林碧珍	馮顧問錦樹 林惠珠 黃見龍 9310927	1.陳顧問、馮顧問各贊助2000元。 2.供應早餐、午餐、交通、保險、自備午餐。 3.甲組走軍艦岩，長青組請陳顧問帶過北市。 4.下午遊小溪頭。5.世界百餘區家同歩活動。 6.中華民國健行登山會主辦。
10 2	大礁溪山	1162M	乙	9/28	300 350		互相支援	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	大礁溪	李振昌 0928 529755	呂文賢 9227905	蘭陽五岳之老二，具挑戰性之中級山，穿雨鞋，帶手套。
10 9	龍門山 碇內砲台	380M 368M	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	四腳亭	謝松柏 0921 129926 林霽斐	董成景 林麗雲	1.請帶悠遊卡。 2.四腳亭後接登龍門山，龍門山又稱碇內尖可連走五分山，龍門山上展望不錯。 3.碇內尖景觀砲台是清代古砲台遺址。
10 9	平岩山、勝光山	2827M 2285M	乙	10/2	800 1000		專車	05:00 05:20	宜蘭市公所 羅東鎮公所	青葉 農場	謝天錫 0933-986951	蕭振田 0930-876465 林永昌 0953 207477	平岩山為百岳最佳觀景台，可眺望南湖群峰、中央尖山、雪山、大劍山，五葉松、二葉松伴隨於防火巷，有如另類綠色隧道，秘境欣賞優美的鐵杉林、松風簫之針葉松與外星人巨石碑。
10 16	巴唐古道、聖母山莊淨山活動	884M	甲 乙	現場報名	免費		自行前往	07:30	五峰旗 收費停車場	五峰旗 收費停車場	李振昌 0928-529755 謝天錫 0933 986951	蕭振田 0930-876465 林正枝	維護本縣最熱門登山路線之整潔及環保風貌，提倡無痕山林概念，山會提供泡麵。
10 16	大華石龜	150M	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	陳奕川 9610817 黃錦陽	謝文欽 潘建宏	大華乾坑聚落，石龜將軍，百年土地公廟，沿溪畔而行，心曠神怡，請穿雨鞋。
10 23	小粗坑連走 大粗坑古道	485M 520M	甲 乙	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	侯硐	陳正輝 0921 603867 祝文	李振昌 0928-529755 董成景	小粗坑古道、粗坑山、小粗坑山、山脈古道、大粗坑山O型連走，道路經整修後路況不錯，緬懷聚落昔日繁華，多帶水。
10 30	猴椅山	611M	甲 乙	現場報名	行政費 30元		4124次 區間車	06:30 06:40	宜蘭火車站 羅東火車站	永樂站	陳正輝 0921-603867 謝天錫 0933-986951	林長新 林正枝	1.維護前輩李讚成開發之路線。 2.請帶刀勇士們準備工具。 3.猴椅山可近觀東澳嶼。 4.李讚成基金提供飲料。
11 6	香格里拉環山行	235M	甲	10/23	400元		互相支援	另行通知	羅東鎮公所 宜蘭市公所	三清宮 停車場	黃見龍 9310927	林麗雲 9501402 林震祐	三清宮連走香格里拉O型配合中華民國健行總會幹部聯誼活動，敬請共襄盛舉，以盡地主之誼，中午在羅東金博聚餐。
11 13	紅淡山	210M	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	八堵站 轉 三坑站	謝松柏 0921-129926 林霽斐	祝文 林惠珠	紅淡山三等三角點，台灣小百岳，山頂視野極佳，可眺望基隆港全景。巡禮古蹟廟宇順走廟口小吃。
11 13	阿玉山	1420M	乙	11/10	250 300		互相支援	07:00 07:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	阿玉山 入口	李後輝 0933-987300	蕭振田 0930-876465 游世順	宜蘭五大名山之首，山頂有類二等三角點，位於雪山山脈主棱，為宜蘭、台北二縣的界山。

1120	草嶺古道	480M	甲/長青	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	甲:大里站 長青:貢寮站	馮顧問錦樹 詹昭火 黃琳娟	林高田 賴沐生 黃見龍 9310927	1.最佳親子登山健行路線。 2.馮顧問供馬魚丸湯,自備泡麵、碗筷 3.長青組員車站下車步行經遠望坑口到觀水公園用餐。
1120	蘇花古道 大南澳越嶺段	702M	甲/乙	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	南澳	謝天錫 0933-986951 蕭振田	林長新 林碧珍	蘇花古道是聯絡蘇澳與花蓮之間最早的一條官道,距今一百三十餘年舊跡早已湮滅,政府找出三段舊路規劃建為國家步道,本段步道南口為大南澳天后宮,北口位於烏石鼻戰備步道的3.2K處,遠望東澳山水風景非常漂亮。
1127	奇萊南峰、南華山 (限14人本會會員)	3358M 3184M	乙	10/20	4200元	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	屯原	陳J輝 0921-603867	林永昌 0953-207477	1.自備睡袋、保暖衣物、三天行動糧。 2.雲海美景、千里綠地毯、群峰環繞,景色絕佳。 3.行前會議另行通知。
1127	南港山 四獸山	374M	甲	現場報名	行政費 30元	首都客運	06:50 06:50	羅東轉運站 宜蘭轉運站	市府轉運站	謝松柏 0921-129926 林篠斐	林正枝 林麗雲	1.請帶悠遊卡。 2.南港山名列台灣小百岳,近臨九五峰,北望四獸山(象山、獅山、豹山、虎山) 3.途經101大樓最佳攝影點。
124	靈山寺越嶺 大修宮	約250M	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	頭城站	董成景 0921-955853 羅國珍	祝文 余銘仁 0937-988655	過九股溪迂迴山徑,眼前豁然開朗,太平洋龜山島展現眼前,靈山名寺,深谷鐘聲,洗盡凡塵,請穿雨鞋。
124	芄芄山	1713M	乙	11/25	600/700	專車	05:00 05:20	宜蘭市公所 羅東鎮公所	明池	李振昌 0928-529755	林永昌 0953-207477 呂文賢	芄芄山山名由泰雅語 Mon-Mon 音而來,意為大流水聲,現今柳杉林下的登山路徑,還沿日據時期隘路,引發思古悠情。
1210 1211	觀霧森林遊樂區 (限18人會員優先)	2000M	甲	10/10	3300/3600	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	觀霧	陳明達 0933-984845	林興林 0912-094179	位於新竹五峰鄉與苗栗泰安鄉交界,終年雲霧繚繞而得名,觀賞大霸尖最佳起點,園內規劃瀑布、巨木、榛山、賞鳥、賞月共百餘步道,大鹿林道、檜山步道一大片楓樹林是秋季賞楓好去處。
1211	石碇古道 太和步道	350M 700M	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	陳奕川 9610817 黃錦陽	謝文欽 潘建宏	古道小溪流水淙淙,太和步道登頂最佳視野,整個海岸線、烏石港盡入眼簾。
1218	觀音山	616M	甲/乙	12/1	500/600	遊覽車	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	觀音山 登山口	徐理事長松壽 總幹事李後輝 0933-987300	高芳盛 0912-377965 蕭振田 0930-876465	硬漢嶺為觀音山最高點,遠眺台北 101、圓山飯店、關渡大橋,淡水河口等台北地標一覽無遺,共有六條步道可供選擇,環境自然,空氣清新,很有口碑的旅遊景點,午餐自備。
1225	土庫岳七峰連走	389M	甲/乙	12/21	300/350	互相支援	07:00 07:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	南港 聖母宮	林永昌 0953-207477 余銘仁 0937-988655	莊顧問阿養 吳仲玉 0919-904955	土庫岳又稱大坪山是深坑南港的界山,設有一等三角點、衛星點、重力點,一等天文點基石為國防與測量上的重要地標。

★ 參加活動 注意事項

- 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。
- 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)個人醫葯用品等),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、已備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。