

宜蘭縣登山協會 105 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
4 3	鹿岷坪古道	645M	甲 乙	3 20	500 600	專車	07:00 07:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	大坪	陳素珠 0921-541667	王蘭蓉 0928-530494 林意彬 0921-649747	鹿岷坪古道是昔日一條聯絡萬里與台北士林、內湖地區的越嶺道，屬淡羅斷古道之東段，古道依傍頭前溪，史與生態豐富，穿雨鞋，自備中餐。
4 3	哈盆古道踏查		丁	3 31	公費	互相 支援	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所		呂文賢 9227905	蕭振田 0930-876465	參加人員由踏查組遴選，帶刀、鋸子、繩子、手套。
4 10	通天橋	425M	甲 長青	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	礁溪	馮顧問錦樹 詹昭火 許秋鳳	林高田 林惠龍 9310927	1.馮顧問供應魚丸湯，自備碗筷、泡麵。 2.長青組可隨喜至一水站。
4 10	九芎根山連走 芋圓尖	610M 641M	甲 乙	4 3	350 400	互相 支援	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	九芎根	李振昌 0928 529755	李後輝 0933-987300 蕭振田 0930 876465	九芎根山是坪林熱門登山步道之一，百分百自然山徑，林間光線明亮雜草不生，芋圓尖三等三角點，該路徑具有挑戰性，下溪谷頗有熱帶雨林景緻，穿雨鞋帶手套。
4 17	大舌湖山古道	514M	甲	4 13	350 400	互相 支援	07:00 07:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	漁光 國小	陳正輝 0921-603867	林正枝 祝文 9327933	由漁光國小上大舌湖山下北勢溪，北勢溪在此做180度迴轉，多狗齒地形，值得一遊。
4 17	七兄弟山上 峯寮山	594M 737M	乙	4 10	350 400	互相 支援	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	大溪	李振昌 0928-529755	蕭振田 0930-876465 林長新	雪山山脈尾稜的分支經峯寮山、七兄弟山，峯寮山三等三角點，途經芒草區請帶手套穿長袖。
4 24	燈篙步道連走 肖楠林道O形	500M	甲	4 20	200 250	互相 支援	07:00 07:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	崩山湖	徐理事長松壽 董成景 9331447	莊顧問阿養 林震祐	可在LINE宜蘭山協佈告欄或電話報名，燈篙步道現在成為員山著名景點，有棵獨立樹被譽為宜蘭金鐘武術，徜徉林道充分吸收芬多精，令人心曠神怡。
4 24	紅柴山下崙埤池	1139 M	乙	4 8	800 900	專車	05:30 05:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	雙連埤	呂文賢 9227905	蕭振田 0930-876465 高芳盛	紅柴山、中嶺古道下崙埤是條很美的山徑，崙埤池是山友最愛，紅柴山三等三角點，穿雨鞋、帶手套。
5 1	港澳林道	約 250M	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	外澳	董成景 9331447	李振昌 0928-529755 林正枝	親子路線，輕鬆好走。
5 1	蘭陽屋脊	1029M 1166M	乙	4 20	500 600	專車	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	櫻花 陵園	徐理事長松壽	李後輝 0933-987300 陳明進 0933-984845	三角崙山縱走烘爐地山，這條線整天晴時展望一流可觀宜蘭平原海天一色的美景。
5 8	黃金一稜	588M 467M	甲 乙	4 15	500 600	專車	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	水滴	王蘭蓉 0928-530494	吳慧莉 林意彬 0921-649747	黃金一稜是由基隆山至雷震峰(基隆山東峰)，基隆山三等三角點台灣小百岳，展望極佳，鳥瞰水滴洞與陰陽海。
5 15	石梯坑古道	374M	甲 乙	5 6	500 600	專車	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	南雅	林興林 0912-094179	陳正輝 0921-603867 蕭振田 0930-876465	南子吝山一石梯坑山一石梯坑古道一南雅奇岩O形，四週山脈稜線之美令人讚嘆，請穿雨鞋帶手套。
5 22	塔曼山 順遊神木園區	2130 M	甲 乙	5 6	1000 1100	專車	05:00 05:20	宜蘭市公所 羅東鎮公所	巴陵	陳明進 0933-984845	林興林 0912-094179 蕭振田 0930-876465	三等三角點，新北市第一高峰，位於烏來鄉復興與鄉交界處，原始森林步道，佈滿溫室樹林，穿插巨大神木，山徑多岔路，令人驚往。報名時附身分證影本、聯絡電話。

5	29	陽峰古道	538M	甲	5/28 前電話 報名	行政費 30元	國光運	發車時間 07:00	羅東轉運站 宜蘭轉運站	國山站 新北投站	莊顧問阿養 余銘仁 0937-988655	董成景 933144/ 林震雙	陽峰古道、大屯溪、青春嶺、四段景色是陽明山令人驚豔的一條路徑，綠意盎然，輕鬆愜意。
5	29	無耳茶壺山、半屏山 燦光寮山、黃金博物館 0形縱走	599M 738M	乙	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	瑞芳	陳正輝 0912-603867 祝文	蕭振田 0930-876465 游世順	燦光寮山一等三角點一等衛星控制點，無耳茶壺山造型奇特，換個方位變成獅子岩山，黃金縱線令人神往。
6	5/6/7	雪山主峰下翠池	3886M 3520M	丙	4/29	預收 4500 4700	專車	05:00 05:30	宜蘭市公所 羅東鎮公所	武陵	林興株 0912-094179	李後輝 0933-987300	雪山是台灣第二高峰，一等三角點，為大安溪與大甲溪分水嶺，主峰東面為雪山一號圈谷，見證冰河遺跡。翠池是台灣最高高山湖泊，是一種冰斗湖，池旁高山圓柏樹形，最為人稱道，報名時提供身分證影本、聯絡電話，行前會議另行通知。
6	5	銀河洞越嶺貓空	460M	甲	5/27	700 800	專車	06:00 06:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	銀河洞	李振昌 0928-529755	陳阿海 0933-985196	觀賞銀河瀑布順登待老坑山，從貓空眺望台北101大樓，是老山友喜歡的熱門路線。
6	12	南草山	562M	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	董成景 9331447 林碧珍	謝松柏 0920-129926 林長新	石筍尖、南草山、牡丹山、燦光寮山0形路線，沿途眺望半屏山、茶壺山，山形優美，出口瑞芳。
6	11/12	洛韶山莊	1150M	乙	4/29	2200 2400	專車	05:00 05:30	宜蘭市公所 羅東鎮公所	洛韶	王蘭蓉 吳慧律	林意彬 劉愛玲	洛韶山莊座落於高山雲霧帶，下緣空氣清新乾爽，隔著瓦黑爾溪遠眺對面荻板山脈的洛韶十三連峰，風貌怡人。
6	19	虎字碑	225M	甲 長青	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	大里	馮顧問錦樹 林惠珠 黃琳娟	林高田 羅國珍 黃兒龍 9310927	1.馮顧問供應魚丸湯，自備碗筷、泡麵。 2.長青組可隨喜(半程也很好)
6	19	烏山古道、灣潭古道 溪尾寮古道連走	約 600M	乙	6/15	350 400 可電話報名	互相 支援	07:00 07:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	烏山	陳素珠 0921-541667 王蘭蓉 0928-530494	林意彬 0921-649747 吳慧莉	淡蘭古道中段，北勢溪風光景色秀麗。
6	25/26	大棟山 特富野古道	1976M 2300M	甲 乙	5/20	2800 3000	遊覽車	05:00 05:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	奮起湖	徐理事長松壽	林興株 0933-987300 陳明進 0933-984845	大棟山頂可觀日出及遙覽野山阿里山、玉山、大小塔山等，大棟山步道是國家級步道，特富野古道走在台灣蒼綠上，腳踩人說它是天神的足跡，第二天自備午餐，如住4人房每人少300元。
7	9/10	合歡北峰下天巒池 上武法奈尾山	3422M 2837M 2987M	丙	6/9	2400 2600	專車	05:00 05:20	宜蘭市公所 羅東鎮公所	合歡山	徐理事長松壽	李後輝 0933-987300	合歡山台灣百岳之一，二等三角點，天巒池屬高山湖泊，武法奈尾山頂展望良好，面貌多樣，報名時附身分證影本、聯絡電話。

- ① 組別說明：甲組：大雙槓行路線 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(兩具、茶水、餐點、長袖運動服裝、手套、帽子、毛巾、禦寒衣物、襪、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。
- 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額退費(第一天餐宿不退費)。撤退時不得退費。

★ 參加活動 注意事項