

# 宜蘭縣登山協會 103 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 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
10/4 5	全國健走(台中鐵砧山)10/4	236M	甲	9/18	2000 2200 雙入房另加200	遊覽車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	台中	馮顧問錦樹 林霽夔	黃正義 劉安烈 黃見龍 9310927	1.鐵砧山攝影大獎機車6部或腳踏車120部，另紀念品、礦泉水。2.軍艦岩紀念品、礦泉水、攝影。3.供應六餐一宿、保險。4.限額35名穿制服。5.順遊佛頂山、客家文化園區或南澳魚港、夜宿桃園，第二天下午走和美山、碧潭水庫。
	世界健行日(台北軍艦岩)10/5	192M										
10/4	巴唐古道砍草趣	800M 950M	甲/乙	10/3	免費	互相支援	06:30 06:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	五峰旗	陳明進 蕭振田 林興株	李振昌 曾政芳	請向嚮導領隊報名，免費午餐、米露、維護古道山徑，廢虎組敬請共襄盛舉，穿雨鞋，帶山刀。
10/5	三針二埤	816M	乙	10/2	600 700	專車	05:30 05:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	雙連埤	曾政芳 0919902529 蕭振田 0930876465	呂文賢 李振昌	三針後山、冷埤、雙連埤連走，三針後山二等三角點，冷埤佈滿台灣原生種水禾，雙連埤宜蘭縣保護溼地，風景優美。
10/12	水返港古道	225M	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	貢寮	李讚成 張興仁 黃錦陽	劉玉祥 陳奕川 林志偉	貢寮昔名聖地牙哥，走龍門遺址、高爾夫球場、到海攤戲水，輕鬆易行。
10/11 12	志佳陽大山 (限會員參加)	3345M	丙	9/20	2000	專車	10/11 14:20 14:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	環山	李振昌 0928529755	鄭詠霖 蕭振田 0930876465	限16人；健腳，落差1700公尺，百岳排名46，北接雪山東峰，南接大劍山，昔日登雪山唯一路線，報名時提供身份證影本、聯絡電話。
10/18 19	全國大會師 (限會員參加)		甲	已滿額	2200	遊覽車 (40人)	06:00 06:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	台北博場地	曾政芳 0919902529	陳明進 0933984845	1.費用包括：報名費、車費、6餐、保險、門票。2.第一天走濱海線，參觀朱銘美術館、法鼓山、參加大會露營，第二天走汐止五指山。3.請穿制服。
10/26	海門天險	215M	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	四腳亭	方穆 陳奕川 黃錦陽	劉玉祥 林志偉 羅慧心	行經紅淡山(又名雙龍山台灣小百岳)、役政公園、海門天險(國家一級古蹟)、基隆廟口。
10/26	三層巷古道北勢溪 古道O形連走	389M	甲/乙	10/16	600 700	中巴	06:30 06:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	王家茶園	陳明進 0933984845	陳明達 林燈詳	三層巷古道先人開山闢地，古厝、古柵、古墓，美不勝收，北勢溪古道沿溪而行，林木蒼鬱，深潭淺灘，留連忘返，順登南約子廟山，穿雨鞋，帶手套。
11/2	巴唐古道	884M	甲	10/30 電話報名	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	陳顧問建明 蕭振田 劉安烈	馮顧問錦樹 李後輝 林長新 黃見龍9310927	1.電話報名：黃正義9383667，黃見龍9310927，曾政芳0919902529。2.午餐陳顧問在五峰旗收費停車場供應壽司。3.馮顧問在聖母山莊供應菜餚。4.自備碗筷。5.歡迎帶刀勇士刈草，保險自理。
11/2	巴唐古道上 三角崙山	1028M	乙	10/30 電話報名	150 200	專車	06:30 07:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	礁溪	呂文賢 曾政芳 李後輝	李振昌 0928529755 林長新	
11/5 8	南華山 奇萊南峰(星期三六)	3183M 3357M	丙	10/2	5000 5200	專車	11/5 13:00 13:30	羅東李科永圖書館 宜蘭市公所	屯原	陳明進 0933984845 吳光陽	李春和 張瑀輝 0937163933	限20人；銀髮族百岳入門路線，輕鬆行，夜宿五星級山莊二夜，免背公糧、睡袋，報名時附身份證影本、聯絡電話，緊急聯絡人姓名電話。
11/9	剪刀石山 金面山	258M 181M	甲	現場報名	行政費 30元	國光客運	06:50 06:50	羅東轉運站 宜蘭轉運站	捷運 南港展覽館站轉 劍南站	董成景 9331447 林霽夔 林惠珠	祝文 黃碧瑜 林碧珍	劍南站→鄭成功廟步道→九蓮寺步道→金面山步道→港坑站，五指山系登山步道贈送人口，登高望遠，享受芬多精，請先電話報名預約買票。
11/9	和美山連走龍洞山	356M 140M	乙	11/6	500 600	專車	05:30 05:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	和美	曾政芳 0919902529 蕭振田 0930876465	謝松柏	和美山又稱蚊仔坑山，三等三角點，和美池可眺望南雅山及鼻頭山腰線。
11/16	天月橫斷	435M	甲/乙	現場報名	150 200	互相支援	07:10 07:30	羅東鎮公所 宜蘭市公所	礁溪	李讚成 陳奕川 林志偉	劉玉祥 張興仁 林慶聰	橫越林美石盤山系，得子口溪，月眉溪口，本路線經多位嚮導努力新聞，值得一探，穿雨鞋，帶手套，請考量體力參加。
11/14 16	奇萊主北峰	3607M	丙	10/9	3500 3700	專車	11/14 05:00 05:30	宜蘭市公所 羅東李科永圖書館	松雪樓	莊木順 0919283450	康振輝 0936669999 李春和 0933986329	報名時請繳交身分證影本，聯絡電話，緊急聯絡人姓名、電話，並請向領隊或嚮導連絡確定，行前會議另行通知。

1123	福卯古道	370M	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	林長新 鍾政雄 祝文	謝松斐 林高田	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，山水爭色。
1123	碧湖山、磨碧潭山 箭竹子山、三角嵩山 (超越2014山協40週年紀念)	543M 677M 966M 1028M	乙	11/13	600/700	中巴 (須接駁)	05:30 05:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	碧湖橋	陳明進 0933984845 蕭振田	李振昌 0928529755 曾政芳 0919902529	穿越蘭陽屋脊，四座山頭連登，超越2014慶祝山協40週年紀念，于聖母山莊午餐，穿雨鞋、帶手套，多帶水。
1130	小粗坑古道	438M	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	侯硐	劉玉祥 羅慧心 潘建宏	林志偉 方穆 黃錦陽	貓鄉侯硐通往九份的越嶺古道，經煤礦博物館、九份老街，回程至瑞芳上車。
1130	多加神山	2031M	丁	11/27	公費	互相支援	05:00 05:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	台7甲線 26.5k	蕭振田 0930876465 林興株	呂文賢 9227905 李振昌	踏查路線，請向踏查組報名要保險，多加神山三等三角點，穿雨鞋，帶手套，帶刀具。
127	隆嶺古道	473M	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	石城站	董成景 9331447 李後輝	祝文 鍾政雄 林高田	福隆石城間越嶺三貂角山脈的山徑，4小時行程，享用福隆便當。
126/7	虎山、上島山 (黃金行)	1492M 1437M	乙	10/30	2400/2600	專車	05:00 05:20	羅東鎮公所 宜蘭市公所	泰安溫泉	陳明進 0933984845 董成景 9331447	陳明達 林燈詳	虎山台灣檫木滿山金黃，山勢仿如大霸尖，雄奇壯麗，山形如踞地猛虎，報名時請附身份證資料電話，帶頭燈，二天行動糧(午餐)，須訂房間請儘早報名。
1214	天龍嶺	475M	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	賴沐生 0972100045 林霽夔	蔡益俊 林高田	1.外澳接天宮到頭城大修宮。 2.輕鬆好走眺望沿海美景。 3.自備午餐。
1214	中嶺池 嵩埤池	900M 820M	乙	12/11	400/500	專車	05:30 05:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	崙埤	曾政芳 0919902529 林興株	蕭振田 0930876465	中嶺池位於中嶺古道中的天然池，水生植物豐富，崙埤池的蕁菜生態獨一無二。
1221	七星嶺連走砲台山	229M	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	蘇澳新站	祝文 鍾政雄	陳阿海 林高田	登頂鳥瞰蘇澳港、無尾港、濱海公路、蘇澳市區，視野廣闊，老少咸宜，登砲台山領略威鎮海口優越地理位置。
1221	櫻花陵園連走聖母山莊下石碑 (超越2014山協40週年紀念) (蘭陽屋脊縱走圓滿結束)	850M 1050M	乙	12/11	600/700	中巴 (須接駁)	05:30 05:50	羅東鎮公所 宜蘭市公所	櫻花陵園	陳明進 0933984845 蕭振田 0930876465	李振昌 曾振芳	縱走蘭陽屋脊跨越多座山頭，高度均在千米上下，超過2014慶祝山協40週年最美路線，圓滿成功。穿雨鞋，帶手套，多帶水。
1228	龍美林道	199M	甲	現場報名	150/200	互相支援	07:30 08:00	羅東鎮公所 宜蘭市公所	龍潭	張興仁 林慶聰 方穆	劉玉祥 陳奕川 林志偉	小礁溪通往龍潭湖的林道，可眺望龜山島、龍潭湖，中午野餐便當。
1228	來藝婦山	777M	乙	12/25	400/450	專車	06:00 06:20	宜蘭市公所 羅東鎮公所	清水	曾政芳 0919902529	蕭振田 0930876465 林長新	三等三角點，位於宜蘭縣大同鄉，附近有清水山、天送埤山。

## ★ 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、已僱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。