| 台北市內湖區體育會登山健行委員會**112**年度活動計劃預定表 | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份 | 日期 | 活動項目 | 集合  時間 | 集合  地點 | 交通  工具 | 標高  類別 | 嚮導  人員 | 費用 | 活動簡介 |
| **1** | 1-2日  (日-一) | 霞喀羅  古道 | 下午01:50  下午02:00 | 東湖 麥當勞  內湖 捷運站  1號出口 | 九人座 | 1247M  1507M  中級山  B+C | 陳燦鴻  李敏輝 | 2800 | 霞喀羅古道全長24kn、原始路徑、高度落差260公尺是一處具歷史與美景的夢幻級古道，沿線可看見日治時期，日人為討伐尖石、五峰一帶部落修築之駐在所、電線杆、碉堡、紀念碑、土牆及砲台遺址，步行其間，在解說牌的介紹之下，可以了解這一條有著可歌可泣的歷史古道背後的許多故事。入秋時可見滿山火紅的楓樹林，是知名的賞楓景點。沿途景觀秀麗，吊橋、山澗林相美不勝收(含領隊24人) |
| **1** | 8日  (日) | 內湖汐止群山縱走 | 早上07:30 | 內湖捷運站  2號出口 | 小3公車 |  | 李敏輝  陳燦鴻 | 保險  餐自理 | 捷運內湖站-内湖興善宮-大丘田山東峰-水尾潭山-老鷲尖-八連路-北港山-汐止拱北殿古色古香的廟宇建築讓它享有盛譽，莊嚴無比的巍峨建築，與清靜脫俗的自然景觀，兩相交互輝映之下，進一步打造成難得一見的人間仙境，不但是平時探幽攬勝的最佳去處，每到深秋季節滿山楓紅的時候，隨風飄落寫滿詩意的畫面，更是讓它一躍而為北台灣最佳賞楓景點。全程14k |
| **2** | 11日  (六) | 橫白縱走 | 早上05:45  早上05:55  早上06:00 | 東湖 麥當勞  大湖 捷運站  內湖 捷運站  1號出口 | 中巴 | 2024 M  1330M  中級山  B | 林伯鈞  吳源隆 |  | 橫白縱走:是一條經典路線，可由橫嶺山自然步道登橫嶺山，登山口在橫嶺山隧道北口（大雪山林道26.3K）起行，再攻頂橫嶺沿稜而下至白冷出天輪巷的縱走行程。上升高度：601M 下降高度：1745M(含領隊40人) |
| **2** | 18日  (六) | 司馬庫斯 | 早上05:45  早上05:55  早上06:00 | 東湖麥當勞  大湖捷運站  內湖捷運站  1號出口 | 中巴 |  | 陳燦鴻  李敏輝 |  | 司馬庫斯看櫻花！司馬庫斯栽種了超過2千株的櫻花樹，舉凡山櫻花、八重櫻、吉野櫻、等櫻花通通有。櫻花季時司馬庫斯部落迎賓門樓兩側開滿櫻花，一走進司馬庫斯就能看到。巨木登山口、巨木登山步道也都是司馬庫斯推薦的賞櫻地點(含領隊26人) |
| 2 | 19日  （日） | 內湖登山  會春酒餐會 | 中午11:30 | 圓安宴餐廳 |  |  | 陳燦鴻 | 600 | 中午12:00準時開席  內湖登山會春酒表演  獎金摸彩 |
| **3** | 3-4日  （五六） | 阿朗壹  浸水營  古道 | 早上05:10 | 內湖捷運站  2號出口 | 大巴 |  | 李敏輝  陳燦鴻 |  | Day1  台北內湖→阿朗壹古道入口處報到核對身分→旭海端完登→晚餐→寶來溫泉會館宿  阿朗壹古道全長7.2公里，全程需步行約 5-6小時  Day2  寶來溫泉會館→→浸水營國家步道登山口～浸水營駐在所遺址～新姑子崙吊橋北端涼亭→加羅板部落活動中心→慶功宴→回台北溫暖的家  浸水營古道全長14.4公里，正常步行時間需時6-8小時，視隊員腳程快慢而定。(含領隊40人) |
| **3** | 18-19日  (六-日) | 羅馬縱走 | 下午16:10  下午16:05  下午16:00 | 東湖 麥當勞  大湖 捷運站  內湖 捷運站  1號出口 | 大巴 | 1810M  2717M  中級山  B+C | 施冠迋  劉文榮  邵熠松 |  | 羅葉尾山的登山口在思源埡口的舊派出所附近，過羅葉尾溪後沿著又長又陡又寬的森林防火巷、爬升約七百公尺才能登上海拔2717公尺的羅葉尾山，這也是縱走行程中的最高點。經過姿態各異的巨木群和昂然挺拔的羅馬神木之後，即可抵達視野無敵的馬武佐野郡山基點峰，雪山山脈眾稜線，連武陵農場都一覽無遺！緊接著穿過芒草遍地的白木林後，從防火巷急陡直下五百多公尺至大甲溪谷，越溪後上岸再往左接馬鰣橋，全長約10km以上(含領隊40人) |
| **4** | 9日  (日) | 芝生毛台山 | 早上*05:45*  早上*05:55*  早上*06:00* | 東湖 麥當勞  大湖 捷運站  內湖 捷運站  1號出口 | 中巴 | 中級  山  B | 林柏鈞  吳源隆 |  | 新竹秀巒-芝生毛台山屬於雪山山脈的支稜，登山口(軍艦岩吊橋)---隘勇監督所---隘勇分遣所---砲陣地隘勇寮---屯野生砲台遺址---芝生毛台山，海拔爬升快950公尺大部分都是上坡，路程前1/3為木階、石階，後2/3為原始土路，因戰略位置的關係，步道中可以見證日治時期管理原住民的遺址，砲台、壕溝、駐在所等(含領隊40人) |
| **4** | 13-15日  (四-六)  16-18日  (日-二)  20-22日  (四-六)  23-25日  (日-二)  27-29日  (四-六) | 大小霸連峰 | 早上6:00 | 內湖 捷運站  1號出口 | 中巴 | 高山行程  B+C | 陳燦鴻  李敏輝 |  | Day1 台北內湖→大霸尖山登山服務站（若滿可停觀霧山莊停車場）→ 大鹿林道→ 17K林道捷徑叉路→ 馬達拉溪登山口→ 九九山莊 Day2 九九山莊→ 中霸坪→ 大霸尖山→ 小霸尖山→ 原路折返→ 伊澤山→加利山 →九九山莊 (大霸尖山 3492m｜小霸尖山 3418m｜伊澤山 3297m｜加利山 3112m共4顆百岳 Day3  九九山莊→ 馬達拉溪登山口→ 17K林道捷徑叉路→ 大鹿林道→ 大霸尖山服務站→慶功宴→台北溫暖的家 距離：全長62km ｜海拔總升降：3388m／-3449m |
| **4**  **5** | 30-1日  (六-日) | 合歡連峰下華崗 | 早上6:00 | 內湖 捷運站  1號出口 | 九人座 | 高山行程  B | 陳燦鴻  李敏輝 |  | Day1  台北內湖→合歡主峰登山口→合歡主峰→武嶺停車場→松雪樓→合歡東峰登山口→合歡東峰→松雪樓→石門山登山口→石門山→滑雪山莊(或大禹嶺民宿）  海拔爬升：3150→3450→31504  Day2  滑雪山莊→合歡北峰登山口→合歡北峰→合歡西峰→合歡溪步道→華岡→慶功宴→回台北溫暖的家 |
| **5** | 10-13日  (三-六)  14-17日  (日-三)  17-20日  (三-六)  21-24日  (日-三) | 武陵四秀 | 下午5:00 | 內湖 捷運站  1號出口 | 九人座 | 高山行程  B+C | 陳燦鴻  劉羅星 |  | Day1  台北內湖出發→住宿南山村民宿  Day2  南山村民宿→武陵山莊→三叉營地→池有山→新達山屋  Day3  新達山→屋品田山→新達山屋→桃山山屋  山屋(住宿床位或營位，需視入園申請結果)  Day4  桃山山屋→喀拉業山→桃山→武陵山莊→宜蘭慶功宴→台北溫暖的家 |
| **6** | 11日  (日) | 貴妃、  那結山  **O**型 | 早上05:45  早上05:55  早上06:00 | 東湖 麥當勞  大湖 捷運站  內湖 捷運站  1號出口 | 中巴 | 中級  山  B | 林伯鈞  吳源隆 |  | 貴妃山，海拔**1450**公尺，無基點，山勢豐腴、橫躺於石門水庫後方，山頂有漂亮的杜鵑稜線但無展望。位於關西「外鳥嘴山」、復興三尖「那結山」與尖石「內鳥嘴山」之間，知名度雖遠不及於其三，一般多與那結山一起連走，其中鞍部有巨石，山友取名為石猴。貴妃猜測原名「奎輝」，譯自附近地名，後人音近改為「貴妃」 |
| **6** | 15-17日  (四-六)  18-20日  (日-三) | 奇萊南峰．南華山 | 下午5:00 | 內湖 捷運站  1號出口 | 九人座 | 高山行程  B+C | 陳燦鴻  李敏輝 |  | Day1  台北內湖出發→霧社民宿  Day2  霧社民宿→屯原登山口→雲海保線所→天池山莊(13k)  光被八表碑(輕裝來回兩個小時看雲海拍照，依照個人體能參與)  山屋(住宿床位或營位，需視入園申請結果)  Day3  天池山莊→奇萊南峰→南華山→天池山莊→屯原登山口  →慶功宴→台北溫暖的家 |
| **7** | 2-7日  （日-五）  9-14日  （日-五）  16-21日  （日-五） | 南湖大山 | 下午5:00 | 內湖 捷運站  1號出口 | 九人座 | 高山行程  B+C | 陳燦鴻  劉羅星 |  | Day1  台北→宜蘭／員山→南山村\勝光民宿  Day2  南山村\勝光→登山口→多加屯山→木杆鞍部→雲稜山莊登山口位於710林道(6.8K)，新雲稜山莊(11.7K)  Day3  雲稜山莊→審馬陣山→南湖北山→南湖山屋  新雲稜山莊(11.7K)，審馬陣山岔路(16.2K)，南湖北山岔路口(19K)，南湖圈谷山屋(21K)  Day4  南湖圈谷山屋→南湖大山(主峰)→南湖東峰→南湖山屋  南湖圈谷山屋(21K)，主東鞍部岔路(21.8K)，南湖大山(22.9K)，主東鞍部岔路-南湖東峰(1.3K)  Day5  南湖山屋→雲稜山莊  雲稜山莊(宿山屋床位或於戶外紮營)-視入園申請結果而定  Day6雲稜山莊→多加屯山→登山口→慶功宴→台北溫暖的家 |
| 7 | 22-23日  （六-日） | 樂山鐵道、觀霧縱走雪見訪大板根 | 早上*05:45*  早上*05:55*  早上*06:00* | 東湖 麥當勞  大湖 捷運站  內湖 捷運站  1號出口 | 中巴 | 中級  山  B | 林伯鈞  吳源隆 |  | Day1  台北內湖出發→樂山林道登山口出發→仰天神木 →劈腿樹 →八爪樹 →大板根→ 北坑山 →司馬限林道 →雪見遊憩區遊客中心→ 晚餐→民宿  Day2  民宿早餐 →出磺坑→台灣油礦陳列館 →出雲古道 →慶功宴 →台北溫暖的家  檜山巨木群步道+蜜月小徑：步道來回長約6.1k海拔2,040 -2,300M，高度落差260M。路程約4小時  觀霧雪見縱走：步道長約15K。海拔1,900- 2,540M，高度落差640M。路程約9小時。  出雲古道：步道全長約2K。海拔260-410M，高度落差150M。及健行約2小時。含領隊40 |
| 8 | 6日  （日） | 劍龍路，上小錐麓古道抓大小鬼瀑布 | 早上06:45  早上06:55  早上07:00 | 東湖 麥當勞  大湖 捷運站  內湖 捷運站  1號出口 | 中巴 |  | 李敏輝  陳燦鴻 |  | 南雅南新宮》南子吝步道中途劍龍路起點》上黃金七稜南子吝稜》繼走劍龍路下半屏溪欄沙壩》繼走劍龍路》經蓄水池》大富煤礦遺址運棄土隧道香吧啦隧道》小錐麓古道》纘過小錐麓隧道》下小鬼瀑布後》午餐休息後回小錐麓古道》再下大鬼瀑布。 |
| 8 | 13-16日  (日-三) | 嘉明湖 | 中午12:00 | 內湖 捷運站  1號出口 | 九人座 | 高山行程  B+C | 陳燦鴻 |  | Day1  台北內湖出發→池上民宿  Day2  池上民宿→向陽工作站→向陽山屋→嘉明湖避難山屋宿  山屋向陽工作站到嘉明湖避難山屋約8.6K，步行時間約8-9小時(視個人體能狀況及腳程而異)。  Day3嘉明湖避難山屋→三叉山（標高3,496M）→嘉明湖→嘉明湖避難山屋→向陽山（標高3,603M）→向陽山屋  嘉明湖避難山屋向陽山屋嘉明湖約5公里，單程步行時間約3.5-4小時(視個人體能狀況而異)。  Day4向陽山屋→向陽工作站→池上民宿→慶功宴→台北溫暖的家 |
| 8 | 20日  （日） | 鹿比大鳥 | 早上05:45  早上05:55  早上06:00 | 東湖 麥當勞  大湖 捷運站  內湖 捷運站  1號出口 | 中巴 | 中級  山  B | 林伯鈞  吳源隆 |  | 五峰天際線端點28.5K逆走到鳥嘴山16.5K，接著從鳥嘴山露營區下山，一路到八角亭，沿途我們會經過鹿坑山（H2035）、南比林山（H1982）、比林山（H1811）、大窩山（H1642）、鳥嘴山（H1550），總共五座山頭，由高海拔往低海拔走，因此沿途以下坡居多，然後會遇到腰繞或者走稜線的路段，含領隊40 |
| 9 | 2-3日  （六-日） | 司馬庫斯古道越嶺出棲蘭100線林道 | 早上05:45  早上05:55  早上06:00 | 東湖 麥當勞  大湖 捷運站  內湖 捷運站  1號出口 | 中巴 |  | 徐登進  陳燦鴻 |  | Day1  台北內湖→司馬庫斯巨木登山口→景觀廁所→神木區→大老爺神木→雙溪匯流口→二老爺神木→過乾溪溝拉繩上崩壁→巨木群→雪白營地紮營宿  海拔爬升：  Day2  晨喚→上西丘斯山看日出→西丘斯山→雪白營地拔營(含吃早餐)→檜木樹根水源溪溝→杜鵑林→古道最高點H2333M→觀景平台→檜木墳場崩塌地→倒木營地→鴛鴦湖三叉路口→東丘斯登山叉口→魔法森林世界→古道口出100線林道→慶功宴→回台北溫暖的家  約17KM 總爬升約1400M |
| 9 | 7-9日  (四-六)  10-12日  (日-三) | 雪山東峰、雪山主峰 | 下午5:00 | 內湖 捷運站  1號出口 | 九人座 | 高山行程  B+C | 陳建志  陳燦鴻 |  | Day1台北→宜蘭／員山→南山村  Day2  南山村→武陵農場→雪山登山口(0K)→七卡山莊(2K)→雪山東峰(5K)→三六九山莊(7.1K)  山屋(住宿床位或營位，需視入園申請結果)  Day3三六九山莊→雪山主峰→三六九山莊→登山口→慶功宴→台北溫暖的家 |
| 10 | 15日  （日） | 天德巷拉卡山O型 | 早上05:45  早上05:55  早上06:00 | 東湖 麥當勞  大湖 捷運站  內湖 捷運站  1號出口 | 中巴 | 中級  山  B | 林伯鈞  吳源隆 |  | 可賞國寶級植物-菱形奴草  手腳並用,鍛鍊體力的絕佳路線  從滿月圓天德巷起登上抵東滿步道，由拉卡山（H1145M）下滿月圓時間許可走東眼山 |
| 10 | 22日  （日） | 神代山，  神代神木，  神代池 | 早上05:45  早上05:55  早上06:00 | 東湖 麥當勞  大湖 捷運站  內湖 捷運站  1號出口 | 中巴 | 中級  山  B | 施冠迋  劉文榮  邵熠松 |  | 留茂安登山口→(1.4k)→山字水泥柱→(3.8k,)→神代神木→(0.9k,)→神代池→(0.5k,)→岔路→(0.5k,)→神代山登山口→(0.4k,)→神代山→(0.4k,)→神代山登山口→(0.5k,)→岔路→(4.2k,)→神社下切處→(1.1k,)→舊太平神社(折返)→(1.1k,)→神社下切處→(3.7k,)→給給池登山口→(2.3k,)→四季林道→(0.9k,)→護管所→(3.7k,)→四季林道登山口 |
| 10 | 29日  （日） | 內湖登山會週年慶  餐會 | 中午11:00 | 圓安宴餐廳 |  |  | 陳燦鴻 |  | 領取週年慶紀念品  中午12:00準時開席  內湖登山會春酒表演 |
| 11 | 11-12日  （六-日） | 雲嘉16連峰 | 早上06:20  早上06:25  早上06:30 | 東湖 麥當勞  大湖 捷運站  內湖 捷運站  1號出口 | 中巴 | 中級  山  B | 李敏輝  陳燦鴻 |  | Day1雲嘉北段(14K7H)  樟湖國小(10:30或更早10:00)-後棟仔山-大尖山(小百岳)-二尖山-龍興宮(撤退點)-馬鞍山-梨子腳山(小百岳)-太平山-太平山西峰-太平老街-茅子埔山(龜山)-太平老街-三元宮(夜宿)  ※16:00前到太平老街才能上茅子埔山(龜山)※一定要帶頭燈  Day2.南段(12K7H)  三元宮(07:00搭接駁車出發)-登山口(07:30)--觀音石山-阿拔泉山>無名峰-阿拔泉南峰-樟腦寮站(09:20)-搭阿里山火車(班次10:09)-獨立山站(10:25)-獨立山(小百岳)-奉天岩(良食局午餐&泡茶慶功)(11:15-13:00)-紅南坑山-大籠頂-大籠頂西北峰-太平老街(14:30-16:00)-台北(20:00)  ※樟腦寮站搭火車到獨立山站，各準備50元 |
| 11 | 26日  （日） | 虎山 | 早上06:20  早上06:25  早上06:30 | 東湖 麥當勞  大湖 捷運站  內湖 捷運站  1號出口 | 中巴 | 中級  山  B | 葉霖山  陳燦鴻 |  | 位於苗栗縣泰安鄉的虎山又名虎子山或虎頭山，為「水雲三星」之首，在泰安溫泉區隔著汶水溪即可仰望南面的峭壁雄姿，因山形壯麗崢嶸而享有「中級山的大霸尖山」之美譽。海拔高度 582~1492M  高度落差 910M單程4.5k |
| 12 | 2日  （日） | 七上八下三八縱走+拔西猴山 | 早上08:10 | 七堵火車站東出囗 | 台鐵 |  | 李敏輝  陳燦鴻 | 保險  餐自理 | 七堵火車站-益壽山-臥龍山-拔西猴山-暖暖砲台-三疊山-八堵山-翠湖(基中湖)-八堵火車站 |
| 12 | 24-25日  (日-一) | 梅林親水岸賞梅/阿白縱走 | 早上06:20  早上06:25  早上06:30 | 東湖 麥當勞  大湖 捷運站  內湖 捷運站  1號出口 | 大巴 |  | 陳燦鴻 |  | Day1第ㄧ天走台中暗影山, 光明嶺, 蝙蝠洞. 晚上入住滿園都是梅花的梅林親水岸渡假村.  Day2第二天走阿冷山縱走白毛山的阿白縱走. 慶功宴→台北溫暖的家 |

