

台北市健行登山協會 112 年 4-6 月份活動表

日期 編號	目的地	高度	集合 時間地點	搭車路線			值勤嚮導	組別	備註
		里程		下車地點	車資	參加 方式			
4 月 8 日	鶯歌石 牛灶坑山	243M	08:30 鶯歌火車 站	台北搭 1129 車次 7:47 板橋搭 1129 車次 7:57			許世燉 洪東海 陳左鵬 周玉潔 林玉華 李素精	甲	台北市分會 許 0921-562270
		10K		鶯歌火車站	自理	自由			
鶯歌石是鶯歌重要地標，沿著步道欣賞巨石，岩洞，景觀奇特。可俯視大漢溪，鶯歌地區，眺望對岸的鳶山。									
4 月 15 日	觀音山 小北插 北橫古道	616M	08:00 捷運三民 高中站 2 號出口	捷運新蘆線轉搭橋 20 或北門 捷運站搭 785 公車			郭芳裁 涂重成 張致富 李素精 邱意雯 吳惠娟	甲	台北市分會 涂 0912-600229
		10K		觀音里站	自理	自由			
練腳力好地方，原始步道，拉繩而上鍊臂力。沿路視野極佳。山頂可欣賞淡水河口，關渡大橋，大台北盆地。									
4 月 22 日	聖母山莊 抹茶山 五峰旗瀑布 112 年婦女與 親子全民健行 登山活動	1029M	07:30 捷運中正 紀念堂 5 號出口	大巴遊覽車			楊飛虎 吳惠娟	A+	台北市分會 楊 0922-715228
		12K		五峰旗瀑布 區	報名	報名			
第一段 4 公里的產業道路，在陡上約 2 公里的原始道路，經過聖母山莊，抵達抹茶山，體力夠可以再爬三角崙山。									
4 月 22 日	鳶尾山 鳶山東 峰 福德坑山 鳶山彩壁	154M220M 321M	9:00 三峽祖師 廟前廣場	公車 702,910,706			楊德誠 王林前 廖溫娣 許華鈞 黃國瑞 張芷綺	A+	台北市分會 楊 0910-950990
		13K		三峽老街站	自理	自由			
自三峽老街，鳶尾山登山口，鳶尾山步道，福德坑山，鳶山彩壁，沿途風光明媚，步道平坦易行。									
4 月 23 日	瑞芳四秀	172M195M 187M199M	07:20 板橋火車 站剪票口	板橋搭 4152 車次 7:38 台北搭 4152 車次 7:50			陳明堂簡小清 邱意雯李素精 阮文癸方惠萍	甲	台北市分會 陳 0937-525755
		8K		瑞芳火車站	自由	自理			

		瑞芳四秀:龍潭山,瑞芳山,秀崎山,白象山,視野極佳的郊山,全程海拔不高。可遠眺基隆深澳海岸風光,海天一色,景色優美宜人。							
4月29日	九芎坑越嶺溪州山	8K	07:10 捷運永寧站4號出口	轉搭公車710新尾街站下車,轉搭8:55的公車5097			李敏雄 洪東海 張致富 楊飛虎 涂重成 陳盛源	甲	台北市分會 里 0927-061909
				竹篙厝	自理	自由			
位於石門水庫北側,與石門山遙遙相對,小百岳之一,路況清晰好走,全程有樹蔭遮蔽,一年四季皆非常適宜。									
5月7日	暖東峽谷環狀步道	8K	08:30 基隆火車站南區出口	轉搭基隆客運603			涂重成 楊肅萌 周玉潔 林玉華 張秋月 陳美齡	甲	台北市分會 涂 0912-600229
				暖東峽谷站	自理	自由			
暖東峽谷有藍,紅,黃三條路線,有大眾路線,石砌步道,原始步道,各富情趣。有山有水,地形豐富,動植物很多,生態解說埤林立,暢快路線。									
5月13日	樂利山 蚵殼港山 紅龍山 西砲台山	180M 140M	8:00 基隆火車站南區外廣場	台鐵區間車1112,1126車次,轉搭基隆客運501			楊德誠 王林前 廖溫娣 許華鈞 黃國瑞 張芷綺	A+	台北市分會 楊 0910-950990
		14K		國家新城站	自理	自由			
環繞基隆港附近的一連串小山縱走,俯視整個基隆市區,有風景,古蹟,躺楊山林間穿梭,頗有樂趣。									
5月21日	北區小隊聯誼石門山 112運動i台灣系列活動	551M	07:30 捷運中正紀念堂站5號出口	大巴遊覽車			本會全體嚮導	甲	台北市分會 涂 0912-600229
		8K		石門山	報名	報名			
北區小隊聯誼活動,石門山又名小竹坑山,台灣小百岳之一。海拔高度551公尺,坐擁石門水庫壯麗美景,俯瞰龍潭,大溪美景。									
5月28日	基隆山步道	588M	08:00 捷運府中站1號出口	轉搭公車965			陳明堂 簡小清 邱意雯 李素精 阮文癸 方惠萍	A+	台北市分會 陳 0937-525755
		6K		隔頂站	自理	自由			
海拔588M,位於東北步,杉是高聳獨立,為基隆九份地標。因外形像雞籠,舊名雞籠山。側看又似橫臥孕婦,又名大肚美人山。或基隆富士山。									

6 月 3 日	台北大縱走第 四段 五指山系	642M630M 476M	07:00 捷運劍潭 站 3 號出 口	劍潭站轉公車小 18			楊德誠 王林前 張芷綺 黃國瑞 許華鈞 廖溫嫻	A+	台北市分會 楊 0910-950990
		18K		聖人橋站	自理	自由			
大縱走第四段，從風櫃口起登，經雙溪溝古道，梅花山，碧山，大崙頭山，白石湖，圓覺寺，圓覺瀑布，至大溝溪生態公園。									
6 月 10 日	朝陽國家步道 七星嶺步道 112 年中高齡山 野健行活動		7:30 捷運中正 紀念堂 5 號出口	大巴遊覽車			王林前 吳幸柳	甲	台北市分會 陳 0937-525755
		10K		南澳鄉	報名	報名			
朝陽步道位於宜蘭南澳鄉龜山上，可以觀山，觀海，生態，動植物。早年先民入山的主要山徑。沿途有十二生肖生態解說牌，以了解當地特有的植物。步道精緻豐富，可細細品味。									
6 月 18 日	雪見遊憩區 司馬限林 道		7:30 捷運中正 紀念堂站 5 號出口	九人座小巴			李敏雄 許世燉 涂重成	甲	台北市分會 許 0912-562270
		單程 6.2K 必須折返		雪見遊憩區 遊客中心	報名	報名			
司馬限林道為日治時代因開採森林闢建的運輸道路。道路平緩，享受山林芬多精，可眺望大安溪壯麗的景色，健行優質的步道。									
6 月 24 日	三貂嶺越嶺十 分寮		9:00 三貂嶺火 車站	板橋搭 4148 車次 7:20 台北搭 4148 車次 7:34			吳惠娟 張致富 陳左鵬 陳美齡 鄭玉瑛 張秋月	甲	台北市分會 陳 0937-843848
		8K		三貂嶺火 車站	自理	自由			
由三貂嶺火車站起登，沿途經過瀑布，壺穴，駁坎，古厝，土地公廟，鐵道，礦村等景色。清涼宜人，景觀多樣的路線。									