

台北市健行登山協會 110 年 7-9 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			
7 月 3 日	內石硬港古 道 獅球嶺礮 堡群	155M	08:30 台鐵三坑 站	台鐵基隆區間車 1126, 1128 車次			楊德誠 李敏雄 李 潔 陳振芳 李素精 黃國瑞	A+	台北市分會 楊 0910-950990
		11K		三坑站	自理	自由			
又稱三坑山，獅球嶺東砲台山，山頂礮堡屬於較晚期的建築物，基石在礮堡上方，展望極佳，可眺望基隆港，基隆市區，山頂的下方是古砲台。									
7 月 11 日	仙跡岩 興 隆山 興隆 山東北峰	144M	08:30 萬芳社區	捷運文湖線			涂重成 陳左鵬 吳秋雲 陳美齡 李素精 吳幸柳	甲	台北市分會 涂 0912-600229
		8K		萬芳社區站	自理	自由			
視野良好的小山，可遠眺台北盆地，沿途濃蔭密布，不同時節可欣賞不同顏色的繽紛花朵綻放，景色優美，仙跡岩傳說，山頂的岩石如有一雙腳印凹洞，相傳為呂洞賓所留，使得仙跡岩更增添奇幻色彩。									
7 月 17 日	鵝尾山	523M	08:30 捷運劍潭 站 M3	捷運劍潭站 M3 轉搭公車小 18			涂重成 陳左鵬 阮文癸 張秋月 陳盛源 洪東海	甲	台北市分會 涂 0912-600229
		8.5K		簡厝站	自理	自由			
名無尾山，因山形酷似鵝尾而得名，位於至善路與平菁街之間。沿途都是茂密林監吳展望，一路陡上，路程與所需時間不長，可作為是應潮濕中級山的入門體驗。									
7 月 25 日	基隆紅淡山	210 M	07:20 板橋火車 站剪票口	板橋搭 1132 07:47 往基隆 台北搭 1132 08:02 往基隆			陳明堂 簡小清 張積豐 方惠萍 張正賢 鄭清吉	甲	台北市分會 陳 0937-525755
		8K		三坑車站	自理	自由			
洪淡山有基隆市之肺名稱，又名基隆陽明山，離市區近，交通便利，全家一起散步，是基隆市民的後花園，山區步道四通八達，步道多樣化，各式涼亭穿插其間，山友聊天，運動的好地方。									
8 月 7 日	大屯山主峰 南峰 西峰 二子坪	1092M	08:00 捷運劍潭 站 M1	劍潭站轉公車紅 5, 260 陽 明山總站轉 108 公車			許世燉 陳盛 源 鄭玉瑛 吳 秋雲 洪東海 陳振芳	甲	台北市分會 許 0912-562270
		10K		鞍部站	自理	自由			

		大屯山標高 1092 公尺，位於陽明山國家公園內，為一錐狀火山，是觀賞夕陽何秋天賞芒的極佳地點。順走南峰，西峰原始土徑路程頗富挑戰。							
8 月 14 日	摸乳巷古道 溪邊寮山羊 洞	411 M	07:45 捷運景美 站 M2	捷運景美站轉公車 666 捷運木柵站轉公車 795			楊德誠 李敏雄 李 潔 陳振芳 李素精 黃國瑞	B	台北市分會 楊 0910-950990
		13K		雙溪口	自理	自由			
從聚福宮登山口走上摸乳洞，路途平緩好走，伴著溪流，風景宜人。順走山羊洞都是原始路況，坡度略陡，沿途叉路很多，若是乾燥的路況，算是好走。									
8 月 15 日	關西石光步 道	M	新北分會 主辦活動	大巴遊覽車			李敏雄 洪東海 許世燉	甲	台北市分會 李 0927-061909
		6.4K		等主辦通知	報名	報名			
關西石光古道，已有兩百年歷史，昔日運送農產品到龍潭的重要古道，沿途有涼亭，觀景台，木椅，成為休憩健身的場所。因山勢型如臥虎，又名老虎山谷道。									
8 月 21 日	本會年會聚 餐 理監事 改選	海霸王餐 廳	下午 4 點 報到改 選，6:30 頒獎聚餐	捷運圓山站 M1，公車 310, 260, 218, 287, 247			全體會員	甲	台北市分會
		中山店		大同大學站	報名	報名			
本會第三十二周年年慶聚餐。理監事改選。									
8 月 29 日	銀河洞越嶺 樟山寺	260M	08:00 捷運新店 站	捷運新店站轉搭公車 647, 650			陳明堂 簡小清 張積豐 方惠萍 張正賢 鄭清吉	甲	台北市分會 陳 0937-525755
		10K		中生橋頭站	自理	自由			
銀河洞位於新店北宜公路旁，為一道教廟宇，該廟依山壁興建，廟旁銀河瀑布凌空而下，水質清澈，廟旁有山徑通往木柵，右往貓空，左往待老坑山，由待老坑山可下杏花林，順遊樟山寺，該寺前展望極佳，青翠山巒與藍天白雲層層交織，值得一遊。									
9 月 5 日	台灣大活動 樹林青龍嶺		08:00 樹林火車 站	台鐵電聯區間車			新北市分會主 辦贈送毛巾， 礦泉水，歡迎 參加	甲	台北市分會 李 0927-061909
				樹林火車站	自理	自由			
樹林名山，可順走大棟山，大同山。									

9月11日	竹仔山步道 阿里磅步道	10K	07:30 捷運龍山 寺站 M3	共乘小車			許世燉 陳盛源 鄭玉瑛 方惠萍 陳振芳 吳秋雲	A+	台北市分會 許 0912-562270
				倒照湖 49 號 民房	報名	報名			
阿里磅瀑布步道，號稱陽明山第一大瀑布，瀑布高達三四十公尺高的岩壁上，盛水期時水從上傾洩而下，氣勢磅礴雄偉，流水由如天上來。步道也是竹子山步道一部分，步道上有座福德同土地廟，頗具古風。									
9月12日	軍功山 萬芳 140 高地 步道健行 活動	138M	07:30 捷運辛亥 站	文湖線捷運			涂重成 李敏雄 洪東海 許世燉 陳盛源 鄭玉瑛	甲	110年 「國民體育日」
		5K		捷運辛亥站	自理	自由			
由辛亥路四段 21 巷中埔山親山步道口起登，軍功山步道這一段山路仍維持原始質樸的泥土路，坡度起伏不大。140 高地公園位於台北市文山區萬芳社區，為野外山區開發而成之自然森林公園，因公園最高點為海拔 138 公尺孢子腳山，取其整數並命名為 140 高地公園。全程約 3 小時。(請自備簡餐、飲用水)									
9月18日	劍潭山 大眾休閒活 動	153M	08:30 捷運劍潭 站 M2	捷運淡水線			涂重成 李敏雄 洪東海 許世燉 陳盛源 鄭玉瑛	甲	台北市分會 涂 0912-600229 全國登山日系列活動
		8K		劍潭站 M2					
輕鬆自在交通便利，台北市最近的小山。曾是軍事管制區，因此自然林相與生態保護相當完整。步道兩旁許多人工栽種植被經濟作物，讓步道充滿綠色魅力。									
9月25日	圓覺尖 大崙頭尾山	291M 476M 451M	07:45 捷運大湖 公園站 M	捷運文湖線			楊德誠 李敏雄 李 潔 陳振芳 李素精 黃國瑞	A+	台北市分會 楊 0910-950990 全國登山日系列活動
		14K		大湖公園站 M1	自理	自由			
圓覺尖海拔 291M，是內湖三尖之一。四等三角點 N0265。順走大崙頭尾山，整理狀況很棒的自然步道，林相優美，是台北最有人氣的步道。									