

台北市健行登山協會 115 年 4-6 月份登山活動表

4 月 3 日	雲海山 大格門	580M	08:00 捷運新 店站	捷運新店站轉公車 12			吳麗玉方惠萍 楊肅萌周玉潔 林玉華陳美齡 張芷綺	A+	台北市分會 陳 0937-843848
		12.5 公 里		小格頭站	自理	自由			
位於石碇區的雲海山，海拔 580 公尺，因附近雲海國小而得名，該區茶園風光優美，景色宜人，是看山賞海絕佳地點。順走大格門經林家麵線下石碇。									
4 月 11 日	人頭面山 獅公髻尾 山	810M	09:30 華梵大 學站	景美國中站轉搭 666 公車請搭 07:48 班車			方惠萍張芷綺 邱意雯朱勝龍 林容瑞吳惠娟	甲	台北市分會 鄭 0933-860312
		12K		華梵大學站	自理	自由			
位於石碇區，海拔 810 公尺，無基石，是一座以特殊岩地貌聞名的郊山。該山因右側山壁的禿岩壯四印第安人頭側面而得名。山頂展望極佳，可遠眺基隆山，五分山，姜子寮山。									
4 月 18 日	河畔健行 集 白沙灣麟 山鼻海岸	35M	07:45 捷運淡 水站 1 號出口	捷運淡水站轉公車 862， 863			楊德誠 王林 前 吳麗玉 廖溫娣 黃國 瑞 張芷綺 潘扶賢	甲	台北市分會 楊 0910-950990
		8K		白沙灣遊客 中心	自理	自由			
白沙灣麟山鼻海岸步道，路平坦輕鬆易行，潮間帶的小世界，各是海洋生物出沒，豐富的生態，奇特的地形，風稜石長年風沙洗禮，已被磨的有稜有角，大自然的力量形成奇特風景。									
4 月 18- 20 日	達那伊谷 鹿林山 麟趾山 大棟山 三日遊	2854M	07:30 捷運中 正紀念 堂站 5 號出口	大巴遊覽車			李敏雄 許世 燦 鄭玉瑛	甲	台北市分會 許 0912-562270
				阿里山	報名	報名			
鹿林山麟趾山都是玉山國家公園塔塔加遊憩區步道。山區視野寬廣，適合觀賞日出，雲海，晚霞，星空。就算發呆也心滿意足。大棟山可欣賞壯闊茶園風光。									
4 月 26 日	內溝山 老鷺尖山	137M 193M	08:00 捷運昆 陽站 4 號出口	捷運昆陽站轉搭公車 281			陳明堂 簡小 清 陳美鳳 陳建勝 張淵 誌 方惠萍 張致 富	甲	台北市分會 陳 0937-525755
		8K		南寮忠三街 口	自 理	自 由			
內溝山海拔 137 公尺，位於內湖區與汐止區交界，屬於五指山系，山頂基石視野良好，可俯瞰萃湖。步道與老鷺尖山串聯成經典環狀健行路線。平緩好走，桐花季時形成五月雪美景與螢火蟲最著名。									
5 月	苗栗鳴鳳 古道，南		07:30 捷運中	大巴遊覽車			簡小清 方惠 萍	甲	台北市分會 陳 0937-843848

2 日	隘勇古道 (婦女親子 健行活動)	6K	<u>正紀念 堂5號 出口</u>	苗栗獅潭	報名	報名				
		鳴鳳古道又名鳴鳳山古道，早期是賽夏族人狩獵的山徑，後來成為苗栗客家先民往來於頭屋，公館和獅潭等地的必經之道。現在已變成民眾尋幽訪勝，健行賞桐的熱門路線。附近古道交錯，南北隘勇古道，八達嶺古道，延平古道，惜愛古道等面積達 2000 公頃，具有豐富林相與生態公園。								
5 月 9 日	龜媽坑古 道 0 型	10K	09:00 福隆火 車站	台鐵 272 車次，4148 車次	周玉潔 林玉 華 邱意雯 朱勝龍 林容 瑞 吳惠娟 鄭玉瑛	自理	自由	甲	台北市分會 鄭 0933-860312	
		龜媽坑古道是貢寮區龜媽坑通往中心崙的一條舊路，日治時待連絡頭城鎮石城重要的保甲路。古道山徑穿梭在茂密的樹林中，充滿原始山林氣息，途經龜內溪谷，聚落古厝遺跡，可眺望龜山島，福隆海岸線。								
5 月 16 日	遺落十星 高麗坑山 阿泉坑山	290M130M	07:45 捷運新 店區所 站 1 號 出口	捷運新店線	楊德誠 王林 前 吳麗玉 張芷綺 黃國 瑞 廖溫娣 潘扶賢	自理	自由	A+	台北市分會 楊 0910-950990	
		18K		新店區公所 站						
位於新店區，鄰近五峰國中極大香山，交通便利，展望良好，通常與附近的新高麗坑山，溪北峰連走。沿途可俯瞰七張，景美地區，步道多為稜線路，適合健行訓練。串連阿泉坑山，海拔 130 公尺，屬輕裝親民路線。										
5 月 24 日	基隆紅淡 山	210M	07:20 板橋火 車站剪 票口	台鐵北上 1132 車次往基隆	陳明堂 簡小 清 陳美鳳 陳建勝 張致 富 方惠萍 張淵誌	自理	自由	A	台北市分會 陳 0937-525755	
		8K		三坑車站						
位於基隆市仁愛區與信義區交界，海拔 208 公尺，名列台灣小百岳，素有基隆陽明山，都市之肺美譽。該山因日治時期廣植紅淡比而得名，交通便利，步道四通八達，林蔭茂密生態豐富。山頂可俯瞰基隆港，基隆嶼等美景。										
5 月 30 日	紙寮坑古 道	397M	08:30 石碇永 定里	捷運木柵站轉公車 795	許世燉 洪東 海 涂重成 楊飛虎 楊肅 萌 鄭玉瑛	自理	自由	甲	台北市分會 許 0912-562270	
		6.6K		永定里站						
位於石碇區永定里與光明里之間，早期是往來汐止與石碇間的保甲路，以製紙得名。沿著永定溪谷的平緩古道，流水潺潺，綠樹成蔭，並有三座百年土地公廟，清代古石碑及舊礦坑遺址，人文與生態豐富。										
柴寮古道是早期猴峒地區柴寮仔，中坑，烏塗窟，五分寮等山區聚落之間的聯絡道路，步道一路上流水潺潺，綠樹成蔭，途中經一段溪床石路，夏日走格外清涼，還有礦業遺跡，古厝駁坎，清潭小瀑，溪古壺穴和石砌土地古廟相伴。										

6月6日	山林健行集 深坑越嶺草濫	399M	08:30 深坑大樹下	捷運木柵站轉公車 660, 666, 795, 912			楊德誠 王林前 吳麗玉 張芷綺 黃國瑞 廖溫娣 潘扶賢	甲	台北市分會 楊 0910-950990
		11K		深坑站	自理	自由			
路線比較濕滑，路徑清楚，途經炮仔崙瀑布，附近叉路多，路線中段不好走，倒木很多，後段行經林家草厝。									
6月13日	魚路古道	790M	08:30 擎天崗	劍潭站轉搭小15，或陽明山總站轉搭108			林玉華 陳美齡 朱勝龍 林容瑞 邱意雯 周玉潔	甲	台北市分會 陳 0937-843848
		5K		擎天崗站	自理	自由			
魚路古道又名金包里大道，早期清代為金山至士林的魚貨與茶葉運輸要道。步道位於陽明山國家公園內，以擎天崗為界，豐富的人文景觀，如許顏橋，慈丙厝地，土地公廟等，是體驗歷史與豐富林野生態的健行路線，四季皆宜，尤其是芒花草季。									
6月20日	鼻頭角步道 龍洞灣步道	72M	07:30 捷運中正紀念堂5號出口	大巴遊覽車			張芷綺 陳美齡	甲	台北市分會 陳 0937-843848
		7K		鼻頭角站	報名	報名			
鼻頭角步道，包括濱海線，燈塔線以及稜谷線，是一條充滿知性的健行路線，可以將壯觀的山海灣岬景色，多變的海蝕地形，豐富的海邊植物與自然生態，一次全部欣賞。龍洞灣的斷層陷落與海浪侵蝕，造就奇特雄偉的地形，堅硬的地形吸引許多攀岩高手。步道狀況良好，坪緩易行，至高點可欣賞一望無際的太平洋。									
6月27日	本會第37週年慶		05:30 海霸王餐廳中山店	捷運圓山站，公車 203, 216, 218, 220, 308, 310			本會理監事會 敬邀全體會員參與盛會	甲	台北市分會 陳 0937-843848
				大同大學站	報名	報名			
本會第十屆第二次會員大會暨第37週年慶，舉辦頒獎，聚餐。									
6月28日	天母古道 下竹林步道		08:00 山仔后派出所	捷運劍潭站轉搭公車紅5, 303			陳明堂 簡小清 陳美鳳 陳建勝 張致富 方惠萍 張淵誌	甲	台北市分會 陳 0937-525755
		8K		山仔后派出所	自理	自由			
天母古道又名水管路，日據時代開闢的運水路，為引取陽明山湧泉，在此鋪設水管供給至天母地區。步道可見日本設置的三角浦發電廠，黑色大水管及調整井，沿途林蔭茂密，景緻優美，原始林相豐富生態，健行其間，涼爽舒適。									