



蘇澳-龍頂山(蘇澳山)、七星嶺海景步道

第 308 次

走出戶外·走出健康·走出活力

- **活動日期**：107 年 12 月 09 日 (星期日)
- **出發時間地點**：107 年 12 月 09 日 (星期日)
 - 上午 07:30 木柵路四段頂好超市前出發。
 - 上午 07:00 五股成泰路車站出發。
 - 上午 07:00 捷運永寧站 2 號出口出發。
- **簡介**：蘇澳「七星嶺步道」原為蘇澳當地居民日常登山運動去處，96 年東北角國風景區奉行政院核准轄區延伸至宜蘭濱海地區，七星嶺步道亦納入國家風景區範圍內，為發展該步道成為觀光休憩景點，投入經費改善，整修內容包括步道鋪面整修、步道周邊景觀改善、增設護欄與休憩平台、植栽綠化、指標牌誌設置等。七星嶺登山步道有兩個登山口，一個登山口位於蘇澳鎮中心的蘇澳冷泉旁，經過 1300 個階梯可以到達七星嶺，另一個登山口位於蘇澳運動公園對面的登山步道路口。
- **登山指標**：

七星嶺步道由聖湖運動公園對面山坡入口，來回走一趟，全長約 4.2 公里，海拔 229 公尺、難度無。
- **時程參考**：

行程：0700 永寧站、五股站出發→0730 木柵→國道五號→蘇澳交流道→海山西路(台 2 戊線)右轉聖愛路→聖湖運動公園下車→1020 嚮導-說明路況及注意事項-熱身操→1040 由聖湖運動公園對面山坡入口→出發→1110 好漢坡叉路休息→1120 叉路取右直上龍頂山→1130(蘇澳山，無展望)→1150 星嶺公園→1210 六星觀海→1240 星嶺公園(無水源)，午餐行動糧自理→1350 下山→1400 好漢坡→1430 聖湖運動公園出登山口→1500 上車→1600 羅東林產文化園區自由活動→晚餐(慶功宴)→1930 上車-返北→2030 木柵→2100 永寧站、五股站。
- **退費須知**：

報名後若因事無法參加，請儘早告知所屬區隊隊長，以便註銷報名；若於 12 月 05 日起(星期三)取消報名者，報名費退二分之一；若於 12 月 07 日起(星期五)取消報名者，須全額收費，扣除應支費用外，餘額供作本隊購買裝備基金，敬請各位會員(友)配合謝謝！
- ★ **貼心記叮嚀**：

凡參加本隊活動者，均投保旅遊責任保險(未繳保險費者除外)，請隊員特別注意；若當天不慎意外受傷，請務必於當天掛診就醫(就醫日期必須與保險日期相符，看診收據和診斷證明書一定要以正本)申請給付；保險公司規定)，以免屆時發生醫療給付糾紛。
- **交通工具**：大巴。
- **費用**：會員 700 元，會友 800 元-含大巴車資、200 萬意外及 20 萬醫療保險、慶功宴
- **個人裝備**：小背包、雨衣(傘)、頭燈、碗筷、外套、備用衣服、拖鞋、手杖、帽子、水、手套、相機、午餐(行動糧自理、無水源)、個人藥品、穿登山鞋。
- **嚮導**：陳仲文、張志煌、謝長意、高得裕 領隊：王高雄。
- **支援嚮導**：楊三郎、黃煥照、尤明智、李秀雲
- **活動報名**：會員-請直接向所屬區隊召集人報名。

中華民國山岳協會 · 台北百岳挺進隊