



陽明山東段縱走

第 312 次

風櫃嘴-擎天崗-七星山主東峰

走出戶外·走出健康·走出活力

●活動日期：108年03月17日(星期日)

●出發時間地點：出發時間地點：

1.上午 07:10 新店中興路 / 07:30 木柵路頂好超市前出發 / 上午 08:00 捷運 港墘站 1 號出口前

2.上午 07:10 捷運 永寧站 2 號出口 / 07:30 五股成泰路車站出發 / 上午 08:00 捷運 圓山站 2 號出口前

※※ 以上為搭乘中巴上車時間, 搭中巴者請報名時務必註明上車地點 ※※

3.自行開車前往者, 請上午 08:40 至風櫃嘴集合

●簡介:「陽明山東段縱走」位於國家公園內, 步導指標規劃清楚, 沿途群峰起伏, 萬年火山, 遼闊草原, 優美吊橋, 盡收眼底, 且四季景色, 富有變化, 此時適逢花季盛開, 必定吸引許多遊客觀景踏青。

●登山指標：

A 行程：從風櫃嘴出發連走頂山、石梯嶺至擎天崗午餐休息後, 續行至冷水坑搭車 A、B 點走法, 全長約 8K, 步行約 5 小時(含休息), 屬大眾化健行路線。

B 行程：從風櫃嘴出發連走頂山、石梯嶺、擎天崗, 再續行至冷水坑午餐休息後, 登七星山東峰、主峰、下小油坑停車場搭車, A、B 點走法, 全長約 12K, 步行約 7 小時(含休息), 難度二級, 屬於健腳路線。

●時程參考：

A 行程：07:10 新店中興路、永寧站出發→0730 木柵, 五股站→0800 捷運港墘站、圓山站→0840 風櫃嘴下車→0850 嚮導說明路況及注意事項-熱身操→0900 整裝出發→1010 抵頂山(H768M)→1020 柳杉林→1030 石梯嶺大草原拍照休息→1100 抵石梯嶺(H863M)→1210 擎天崗午餐(行動糧自理)、拍照→1300 出發→1410 冷水坑停車場→1430 搭車至小油坑停車場與 B 行程會合→1640 捷運港墘站、圓山站→1710 木柵、五股站、永寧站(晚餐自理)。

B 行程：07:10 新店中興路、永寧站出發→0730 木柵, 五股站 0800 捷運港墘站、圓山站→0840 風櫃嘴下車→0850 嚮導說明路況及注意事項-熱身操→0900 整裝出發→1000 抵頂山(H768M)→1010 柳杉林→石梯嶺大草原拍照休息→1040 抵石梯嶺(H863M)→1140 擎天崗拍照→1230 冷水坑午餐(行動糧自理)休息→1310 起登續行→1410 七星山東峰(H1106M)→1430 七星山主峰(H1120M)拍照→1530 小油坑停車場→1640 捷運港墘站、圓山站→1710 木柵、五股站、永寧站(晚餐自理)。

●備註:1. 當日活動若遇天氣不佳時, 嚮導群可視狀況調整活動路線, 以維護隊員安全。

2. 為配合「國家公園區域」管制規定禁止火源, 請勿烹煮食物, 另午餐地、休息地皆有販賣部及洗手間, 設施完善, 可供使用。

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：中巴。

●費用：1. 會員 500 元, 會友 550 元 - 含中巴車資、200 萬意外及 20 萬醫療保險

2. 自行開車前往者 100 元 - 200 萬意外及 20 萬醫療保險

●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)、個人藥品、穿登山鞋或雨鞋。

●嚮導：高得裕、李清水、羅玉龍、何東昌 支援嚮導：李美玉

領隊：王高雄

●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