



南湖群峰&北一段 (八座百岳)

百岳行程

走出戶外·走出健康·走出活力

- 活動日期：108年10月09~14日(星期三、四、五、六、日、一)；預留15日1天。
- 出發時間地點：108年10月09日(星期三) 上午05:30 捷運永寧站2號出口出發。
上午06:00 木柵路四段頂好超市前出發。
- 簡介：「南湖群峰與北一段群峰」有百岳八座岳名如下：審馬陣山-標高3141M；南湖北山-標高3536M；南湖東峰-標高3640M；馬比杉山-標高3211M；南湖主峰-標高3742M；南湖南峰-標高3516M；巴巴山-標高3449M；中央尖山-標高3705M。
- 登山指數：行程第一天由勝光登山口至雲稜山莊，重裝上登約8-9小時(含休息)；第二天從雲稜山莊重裝移師到南湖山莊，約7-8小時(含休息)；第三天輕裝攻南湖東峰和馬比杉山之後，返回南湖山莊宿營地帳篷，約12-13小時(含休息)；第四天重裝上登攻南湖主峰和南湖南峰、巴巴山，當晚宿中央尖溪山屋，約9-10小時(含休息)；第五天輕裝單攻中央尖山原路返中央尖溪山屋，小休整裝後背重裝續走2小時移宿香菇寮工寮，約11-12小時(含休息)；第六天重裝下山至勝光登山口約9-10小時(含休息)。

註：本次活動適逢雙十連假，山莊床鋪一位難求，因此全程5晚均宿營地帳篷。

●行程參考：

- 10/09 0530 永寧站出發-早餐(自理)→0600 木柵站→雪隧→0935 勝光登山口下車(台7甲50K)→伸展操→0945 重裝出發→1220 林道6、7K 登山口 H2300M -午餐(行動糧自理)、(繳入園、入山證)→1245 出發→1445 多加屯山(H279M)→1710 木杆鞍部(H2550M)→1750 雲稜山莊-宿營地帳篷→1830 晚餐(委託協作)。
- 10/10 0330 起床→0400 早餐(委託協作)→0430 出發→0630 奇烈亭叉路→0715 審馬陣登山口→0720 審馬陣山-照相→0742 回登山口→0800 審馬陣山屋叉路→0920 南湖北山登山口→0925 南湖北山-照相→0950 回登山口→五岩峰→1100 南湖大山北峰→1130 宿南湖山莊(圈谷)-卸重裝、午餐(行動糧自理)→自由活動→1730 晚餐(委託協作)。
- 10/11 0230 起床→0300 早餐(委託協作)→0330 輕裝出發「攻南湖東峰及馬比杉山」→0345 上圈谷→0500 南湖東峰-照相→0630 陶塞峰→0750 南湖東南峰→0835 指標2、2K 叉路口→0910 指標1K→0945 馬比杉山-照相→1000 下山→1050 指標2、2K 叉路口→1215 陶塞峰→1400 南湖東峰→1435 上圈谷→1450 宿南湖山莊→1800 晚餐。
- 10/12 0330 起床→0400 早餐(委託協作)→0430 重裝出發「攻南湖主峰和南湖南峰、巴巴山」→0510 主峰鞍部→0530 主峰與南峰叉路→0550 南湖主峰-照相→0610 下山→0605 主峰與南峰叉路→0630 南峰池山屋→0735 南湖南峰叉路→0750 南湖南峰-照相→0910 巴巴山-照相→0915 下山(原路回到南峰叉路)→1015 南湖南峰→1030 南湖南峰叉路→1400 宿中央尖溪山屋→1730 晚餐(委託協作)。
- 10/13 0300 起床→0330 早餐(委託協作)→0400 輕裝出發「單攻中央尖山」→0830 中央尖鞍部→1000 中央尖山-照相→1020 下山→1055 中央尖鞍部→1400 中央尖溪山屋-整裝→1430 重裝出發→1630 宿第一香菇寮工寮-卸裝→1800 晚餐(委託協作)。
- 10/14 0330 起床、整裝→0400 早餐(委託協作)→0430 重裝下山→0630 南湖溪山屋→0745 木杆鞍部→0945 多加屯山→1100 林道6、7K 登山口→1300 出勝光登山口→勝光民宿盥洗(100元-自理)→搭8人座休旅車-返北→慶功宴(均攤-自理)→木柵站→永寧站。

- 行前會議-時間：108年10月09日於大巴車上。

- 議題：1、應注意路段和路線概況說明
2、個人裝備要如何整理及使用
3、隊員進入山區後，須遵守園區有關事項和登山安全守則
4、山上水源缺乏，請節省用水
5、上山裝備：必須確實攜帶，身分證件(駕照健保卡亦可)，

- 備註：1、山上日夜溫差大，須帶保暖外套、手套、帽子等保暖衣物，並請多備1日預備糧。
2、本行程如遇山上大雨為顧及隊員安全，嚮導將變更活動路線。
3、本活動若於山上突發狀況而延誤下山，則其額外支付費用須由隊員分擔
- 交通：去程坐大巴—回程坐8人座休旅車。
- 費用：會員9400元會友9600元6天5夜-包含車資、6天登山綜合險、團體險、5宿10餐(全程5日均宿營地帳篷)、租營帳費、睡袋費(不租睡袋不退費)、雜費、6天行動糧(預備糧1天-自理)、盥洗及慶功宴(自理)。
- 個人裝備：大小背包,身分證件(必帶),睡墊,兩截式雨衣,防寒手套,帽子,保暖外套,備用衣褲襪,盥洗用具,手杖,碗筷,水,頭燈(備用電池),哨子,零食,相機,拖鞋,個人藥品,穿登山鞋。
- 嚮導：黃煒照-北一段。 領隊：王高雄。

中華民國山岳協會•台北百岳挺進隊