



# 登南湖大山群峰、遊冰河遺跡

百岳行程

～審馬陣山、南湖北山、南湖東峰、南湖主峰～

走出戶外·走出健康·走出活力

- 活動日期：108年10月09～12日(星期三、四、五、六)。
- 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：「南湖主峰」標高3742M為五嶽之一，山勢孤拔聳峭南北斜傾有如屋脊，嶺背環走夾峙形成，上下兩個縱橫數千公尺之大圈谷(南湖圈谷)，登頂展望無限，最具「帝王之相」。「審馬陣山」標高3141M；「南湖北山」標高3536M；「南湖東峰」標高3640M。
- 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)，但上升主稜之後可輕鬆摘下審馬陣山和南湖北山兩座百岳，到南湖山莊休息後，輕裝續攻南湖主峰與南湖東峰或單攻南湖主峰；第三天往返單攻南湖東峰之後，重裝回宿雲稜山莊；第四天吃完早餐，重裝直接下山出勝光登山口，至登山口7-8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3晚均宿帳篷。
- 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 0230 起床→0300 早餐(委託協作)→0330 出發→0530 奇烈亭叉路→0615 審馬陣登山口→0620 審馬陣山-照相→0642 回登山口→0700 審馬陣山屋叉路→0820 南湖北山登山口→0825 南湖北山-照相→0850 回登山口→五岩峰→1000 南湖大山北峰→1030 南湖山莊(圈谷)-卸重裝、午餐(行動糧自理)→1100 輕裝攻南湖主峰、東峰→1142 南湖主峰鞍部→1200 南湖主峰與南峰叉路→1230 南湖主峰-照相→1250 下山→1320 主峰鞍部→1345 南湖東峰鞍部→1430 南湖東峰-照相→1450 下山→1520 東峰鞍部→1545 上圈谷→1600 南湖山莊-宿營地帳篷→1800 晚餐(委託協作)
  - 10/11 0500 起床→0530 早餐(委託協作)→0600 重裝下山→0650 南湖大山北峰→0800 南湖北山登山口→0910 審馬陣登山口→1030 雲稜山莊-宿營地帳篷、午餐(行動糧自理)→1800 晚餐(委託協作)。
  - 10/12 0430 起床、整裝→0500 早餐(委託協作)→0600 重裝下山→0630 木杆鞍部→0835 多加屯山→0935 林道6、7K 登山口→1130 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、帽子等保暖衣服。  
2、本行程如遇山上豪雨特報，為安全顧慮將由嚮導決定變更活動行程。  
3、隊員請利用時間加強負重體能行前訓練。
- 退費須知：本活動屬於特別行程：隊員若接獲通知並確定要參加本次活動者，事後如無法參加概不退費(本報名費，除扣除應分攤費用之外，餘額供做本隊添購裝備之基金)
- 交通：去程座大巴-回程坐8人座休旅車。
- 費用：會員5500元會友5700元4天3夜-包含車資、4天登山綜合險、團體險、3宿6餐(2天雲稜山莊營地帳篷、1天南湖山莊營地帳篷)、租營帳費、睡袋費(不租睡袋不退費)、雜費、4天行動糧(自理)、盥洗及慶功宴(自理)。
- 個人裝備：中小背包，身分證件(必帶)，兩截式雨衣，防寒手套，帽子，保暖外套，備用衣褲襪3套，手杖，碗筷，盥洗用具，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、李謀騰-南湖群峰。 領隊：王高雄。

中華民國山岳協會●台北百岳挺進隊