



走出戶外·走出健康·走出活力

●活動日期：112年03月12日(星期日)

●出發時間地點：112年03月12日(星期日)

上午06:30 林口區觀音寺出發。

上午06:40 捷運港墘站出口出發。

上午07:00 五股成泰路德音國小站牌出發。

上午07:05 新莊區中環路一段出發。

上午07:00 木柵路四段家樂福超市前出發

上午07:30 捷運永寧站2號出口出發。

●簡介：「五指山」又稱中指峰，海拔1062M，二等三角點，列台灣小百岳，介於新竹縣北埔與五峰之間，為雪山山脈支稜，因五指峰並列宛如五指而得名，號稱「指風凌霄」，為「塹南八景」，也是台灣百大名山之一，屬參山國家風景區。

「上坪山」海拔620M，位於新竹縣五峰鄉，山頂無展望，有一顆山字森林三角點；亦可由廣惠宮旁產業道路至土地公廟登山口，單攻上坪山。

●登山指標：

A減行程：由玉皇宮後方的盤古廟出發，行經受北宮登山口，至猴洞登山步道往上續行，上階梯經巨石一線天隧道，小休拍照後，循原路猴洞登山步道返程，至與五指山登山步道(橫向段)交叉路口，往左行五指山登山步道(橫向段)，至步道終端右下到竹林禪苑，回到玉皇宮午餐休息；全長約4K，步行約3小時(含休息)，0形走法，落差約130M，難度無，屬於老少皆宜路線。

A行程：前段和A減行程相同，經過一線天隧道後，至中指峰叉路口上登(原始路段較為濕滑)，到稜線左行五指山步道往(中指峰)拍照-休息-午餐(無水源)後，循原路稜線步道回走往食指峰、姆指峰方向，至叉路口右下到竹林禪苑，回到玉皇宮與A減行程會合；全長約5K，步行約5小時(含休息)0形走法，落差約500M，難度三級，屬於大眾化健腳路線。

B行程：前段和A行程相同，至五指山(中指峰)拍照-休息-午餐(無水源)後，續行經無名指峰、小指峰，過小指峰後，開始一路拉繩陡下(戴手套)、鑽過倒木後則是陡上陡下的路段，再沿稜線經過上坪山，續行到土地公廟登山口仍有約10分鐘的滑溜陡下路況，需踏穩腳步慢行，出登山口往左沿產業道路直下到達上坪廣惠宮；全長約8K，步行約8小時(含休息-須帶頭燈)，落差約800M，難度二級，屬於大眾化健腳路線。

●時程參考：

A減行程：0630林口站→0640港墘站→0700五股、木柵站→0730永寧站→竹林交流道下→0930玉皇宮停車場下車→嚮導-路況及注意事項說明-伸展操→1000輕裝出發→1005盤古廟→1025猴洞登山步道→1045一線天-拍照-小休→1100原路折返→1120五指山登山步道(橫向段)叉路口(左行)→1200步道終端(右下)→1220竹林禪苑-小休→1300回到玉皇宮-午餐(行動糧-自理-有水源)→自由活動-等候與A行程會合→1500停車場-集合(清點人數)→1520上車→1600竹122縣道-萊爾富超商(32.5K)等候與B行程會合→1730上車→1830晚餐(慶功宴)→2000永寧站→2030木柵、五股、港墘、林口站。

A行程：0630林口站→0640港墘站→0700五股、木柵站→0730永寧站→竹林交流道下→0930玉皇宮停車場下車→嚮導-路況及注意事項說明-伸展操→0950輕裝出發→0955盤古廟→1015猴洞登山步道→1035一線天-拍照→1045中指峰叉路口(右上-原始路段較為濕滑-山徑陡峭多處為攀繩)→1130稜線步道(食指與中指鞍部)左行往中指峰→1200中指峰(H1061M)-拍照-午餐(行動糧-自理-無水源)→1230續行-回原路稜線步道→1300食指峰(H1057M)-拍照→1330姆指峰(H1019M)-拍照→1345大隘山叉路(右下往竹林禪苑)→1420竹林禪苑-小休→1500回到玉皇宮→1520上車(清點人數)→1600竹122縣道萊爾富超商(32.5K)等候與B行程會合→1730上車→1830晚餐(慶功宴)→2000永寧站→2030木柵、五股、港墘、林口站。

B行程：0630林口站→0640港墘站→0700五股、木柵站→0730永寧站→竹林交流道下→0930玉皇宮停車場-下車→嚮導-路況及注意事項說明-伸展操→0945輕裝出發→0950盤古廟→1010猴洞登山步道→1030一線天-拍照→1043中指峰叉路口(右上-原始路段較為濕滑-山徑陡峭多處為攀繩)→1130稜線步道(食指與中指鞍部)左行往中指峰→1200中指峰(H1061M)-拍照-午餐(行動糧-自理-無水源)→1230續前行-稜線步道(往無名指峰、小指峰、上坪山)→1250無名指峰(H1045M)-拍照→1310小指峰-拍照(H990M-戴手套-開始連續拉繩陡下-極其陡峭加上土質鬆軟小心慢行)→1500巨石桌→1545-643峰觀景點→1600上坪山(H620M)-拍照→165叉路口(往右陡下)→1700上坪-土地公廟登山口(左行-H435M產業道路)→1715上坪廣惠宮→1720萊爾富超商-停車場與A行程會合→1730上車→1830晚餐(慶功宴)→2000永寧站→2030木柵、五股、港墘、林口站。

●備註：1、當天若遇大雨天候不佳，嚮導群將更改活動路線，以維護會員登山安全。

2、B行程-請穿長袖衣服及帶手套、頭燈。

●退費須知：報名後，若因事無法參加，請儘早告知所屬區隊區隊長，以便註銷報名；若於3月5日(星期日)零時起取消報名者，須全額收費。其報名費扣掉應支費用之外，餘額供作本隊購買裝備基金，敬請各位會員(友)配合謝謝！

●交通工具：大巴。

●費用：會員900元，會友1000元-含車資、300萬旅責險及20萬醫療保險、午餐(行動糧-自理)、晚餐(慶功宴)

●個人裝備：小背包、雨衣、備用衣服、外套、手杖、帽子、水、行動糧、手套、個人藥品、B行程(須帶頭燈)、A行程及B行程須穿登山鞋或雨鞋-A減行程可穿運動鞋。

●嚮導：林裕峰、李安欣、林幸協、廖桂慧、蔡翠亞、蔡承璋。

領隊：王高雄

●活動報名：會員請直接向所屬區隊-隊長報名。