



走出戶外·走出健康·走出活力

●活動日期：112年07月09日(星期日)

●出發時間地點：112年07月09日(星期日)

上午07：00五股成泰路德音國小站牌出發。

上午07：00捷運永寧站2號出口出發。

上午07：30木柵路四段家樂福超市前出發。

●簡介：「擎天崗、魚路古道」建於光緒29年；當時金包里(金山舊地名)的漁民利用這條古道，挑著魚貨由平地翻山越嶺到士林販賣，至今仍可看見留下許多的遺跡。目前屬陽明山國家公園管理處轄區。

●登山指標：**A行程**：由士林風櫃嘴登山口起登，經頂山、石梯嶺至擎天崗服務區休息，午後在續行到公路旁搭車(因甲、乙類巴士禁止進入服務區，公車除外)，全程約7K，約4小時(含休息)，落差約300M，難度無，屬於大眾化健行路線。

B行程：由士林風櫃嘴登山口起登，經頂山、石梯嶺至擎天崗，再連走魚路古道(北段)到上磺溪停車場上車，全程約12K，約8小時(小休)，落差約500M，難度三級，屬於大眾化健腳路線。

●時程參考：

A行程：0700永寧站、五股站→0730木柵站→0900風櫃嘴登山口-下車→嚮導-路況及注意事項說明-伸展操→0930輕裝出發→1045頂山(2K)→1230石梯坪(4.2K)→1330擎天崗(4.8K)-午餐(行動糧-自理、園區禁止生火)→1430下山→1442擎天崗服務區→1510公路旁-上車→1530上磺溪停車場-照相-等候-與B行程會合→1615上車→1700晚餐(慶功宴)→1900木柵站→1930永寧站、五股站。

B行程：0700永寧站、五股站→0730木柵站→0900風櫃嘴登山口-下車→嚮導-路況及注意事項說明-伸展操→0920輕裝出發→1030頂山(2K)→1200石梯坪(4.2K)→1300擎天崗-午餐(行動糧-自理、園區禁止生火)→1330續行-魚路古道→許顏橋→1600上磺溪停車場-與A行程會合(4.8K)→1615上車→1700晚餐(慶功宴)→1900木柵站→1930永寧站、五股站。

●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-個人請多帶一些飲用水、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7月1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：中巴(20人座)。

●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、個人藥品-B行程(須帶頭燈、多帶水)；A行程可穿運動鞋。

●嚮導：高得裕、李美玉、高芸婕、陳仲文、何東昌、劉茂雄。

領隊：王高雄

●活動報名：會員請直接向所屬區隊-隊長報名。