



新竹-關西～馬武督探索森林園區

第 411 次

～ 綠光小學森林步道、登關西鳥嘴山 ～

走出戶外·走出健康·走出活力

- **活動日期**：113年07月28日(星期日)
- **出發時間地點**：113年07月28日(星期日)
 - 上午 06:30 林口區竹林寺出發。
 - 上午 07:10 五股成泰路站出發。
 - 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。
- **敬請注意**：各車出發時間及地點，以當次座位表所列之時間及地點為準。
- **簡介**：「關西鳥嘴山」又稱外鳥嘴山、仙公山，標高 1350M，位於新竹縣關西鎮石門水庫正後方，山頂是一塊岩壁大石頭，無基點，無腹地，但 360° 展望絕佳；外鳥嘴山有三處登山口，此次起登地點是由最近的馬武督森林區內出發，經過瀑布區及柳杉林道，沿途可盡情享受自然芬多精與負離子的森林浴；園區內有五條森林步道以及烤肉區(自費)、泡茶區…等設施供遊客使用，因此處每逢暑假期間，來此避暑的遊客眾多，如今已是羅馬公路最熱門之景點。
- **登山指標**：
 - A 行程**：從綠光小學登山口出發，循步道指標經瀑布銜接五條步道，全程步行約 2 小時，0 形走法，落差 89M，難度無，屬大眾化健行休閒路線。
 - B 行程**：從綠光小學出發，到馬武督瀑布主線登山口進入山徑，沿山徑柳蔭遮日涼爽，但山頂岩壁大石頭上無遮蔽物(佇立此處觀景或照相請務必小心)。先走主線道(水路)攻頂；回程視路況及時間許可，可走副線道(山腰路)；全程約 12K，約 5 小時，落差 630M，難度二級，屬於大眾化登山路線。
- **時程參考**：
 - A 行程**：0700 各站出發→0730 永寧站→北二高→羅馬公路 39.6K 右轉→0905 園區收費站→0910 第一停車場下車→嚮導-說明路況及注意事項-熱身操→0930 輕裝出發→0933 探訪綠光小學(H718M)→1000 續行元氣步道→1010 虹橋瀑布→1025 馬武督瀑布(H805M)→1030 舞楓池→1045 楊梅老樹(和阿公樹、阿嬭樹-逗陣留念)→1110 竹林步道→1120 第二停車場下車→1135 烤肉區-休息→1200 午餐、泡茶(行動糧-自理)→1310 園區芬多精、負離子自由活動→1430 回烤肉區-集合→1510 上車-清點人數→返北→1620 永寧站→1700 返回各站。
 - B 行程**：0700 各站出發→0730 永寧站→北二高→羅馬公路 39.6K 右轉→0905 園區收費站→0910 第一停車場下車→嚮導-說明路況及注意事項-熱身操→0920 輕裝出發→綠光小學→主線登山口(718M)→0930 虹橋瀑布→0950 馬武督瀑布(外鳥嘴山登山口-H805M)→1010 叉路口→1037 叉路口(取左往外鳥嘴山-右往馬武督山、水田)→1050 稜線叉路口(右上-左下往副線道山腰路-有探索森林指標-H1070M)→1100 平台→1135 外鳥嘴山-照相(左轉)→1150 下山→1215 平台(行動糧-自理)→1250 下山(循主線回到綠光小學登山口)→1400 馬武督瀑布→1425 綠光小學登山口→1430 烤肉區-休息→1510 上車-清點人數→返北→1620 永寧站→1700 返回各站。
- **備註**：1、感謝林口區隊黃惠秀 5/26 會慶贊助 3000 元，三重區隊林幸協 6/9 合歡山贊助 5000 元，林口區隊蔡麗雲 6/30 東眼山贊助 8/11 中元普渡祭祀 2000 元；杜淑芬會長謹此衷心感謝！
2、當天若遇下雨，嚮導群將更改活動路線，以維護會員登山安全。
3、B 行程-請攜帶頭燈及多備適量飲用水。
- **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 21 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！
- **※貼心叮嚀**：凡參加本隊活動者，均須投保 300 萬 20 萬旅責保險與意外保險；若當天不慎意外受傷，請務必於當天掛診就醫(就醫日期必須在投保期限內就診)，以免屆時發生給付糾紛；申請給付需附上診斷證明書和看診收據正本。
- **交通工具**：大巴。(車行入山前路口-請先聯絡馬武督探索森林園區-電話：03-5478645)
- **費用**：會員 700 元，會友 800 元(含大巴車資、300 萬旅責及 20 萬醫療保險、門票、租烤肉區場地費(可自備茶具-泡茶或其他…)、雜費。(本次活動不使用晚餐)
- **個人裝備**：小背包、雨衣(傘)、B 行程帶頭燈、碗筷、外套、備用衣服、拖鞋、手杖、帽子、水、手套、午餐(行動糧自理)、個人藥品、穿登山鞋或雨鞋；A 行程可穿運動鞋。
- **嚮導**：高得裕、許昇智、紀招其、楊國龍。 領隊：王高雄。
- **支援嚮導**：王玉緞、王小珠。
- **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