



宜蘭～望龍埤連登鎮頭山、蚬埤山、大湖山三山0形 第422次

走出戶外·走出健康·走出活力

- 活動日期：114年03月09日(星期日)
- 出發時間：114年03月09日上午；各站(地點)出發時間，皆依當次活動之座位表所定的時間上車出發。
- 出發地點：林口竹林寺站；五股成泰路站；捷運永寧站2號出口；木柵路四段家樂福前站-會合。
- 簡介：「望龍埤三山」是指鎮頭山(H302M)、蚬埤山(H384M)、大湖山(H439M)三座山峰。位於的宜蘭縣員山鄉枕山村湖山國小後方「望龍埤農業休閒社區」，面積約4~5公頃，三面依山風景秀麗，很有鄉野村色等人文風光景色；又因拍攝「下一站>幸福」偶像劇取景地點，而一夕間爆紅成為宜蘭聞名的觀光景點。
- 登山指標：
 - A行程：從望龍埤休閒廣場出發，先漫步環湖繞一圈拍照，然後到飛龍步道登山口起登，經觀景平台，預定在涼亭休息-午餐，餐後續行飛龍步道約3公里處第二叉路口下山，回到望龍埤休閒廣場休息，再往湖山國小搭車到雅典果子工廠參觀-等候B行程通知，驅車會合；步道全程(含環湖路線)約5K，步行約3.5小時(含午餐)，0形走法，落差約200M，難度無，屬大眾化健行路線。
 - B行程：從望龍埤休閒廣場出發，到飛龍步道登山口起登，經望龍埤第二叉路左上(A、B行程分岔點)連登鎮頭山、蚬埤山、大湖山後原路回到大湖山登山口，循李子山步道、望龍埤，出挑夫步道登山口至湖山國小與A行程會合-上車：全程長9K，步行約5.5小時(含午餐)，0形走法，落差約410M，難度三級，屬大眾化登山路線。
- 時程參考：
 - A行程：竹林寺站、五股站、永寧站出發→0730 木柵路四段家樂福超市→雪隧→宜蘭交流道下→經宜5線(往雅典果子工廠)→0945 湖山國小-下車(坡城路-宜11線)→1000 望龍埤休閒區廣場→嚮導-說明路況及注意事項-熱身操→1030 輕裝出發(左行-先環繞望龍埤)→經灣月拱橋-拍照→1050 登山口(飛龍步道)→1105 觀景台-拍照(俯瞰望龍埤全景優美)→叉路(往右)→1130 涼亭-休息-午餐(行動糧-自理)→1220 下山-清點人數→1245 往望龍埤第一叉路(往左)→1300 往望龍埤第二叉路(右下往望龍埤-A、B行程分岔點)→1330 望龍埤廣場-休息→1350 續行-清點人數→(聯絡大巴駕駛員到宜11線望龍埤路口)→1400 望龍埤路口→1405 上車-清點人數→1420 參觀雅典果子工場→1530 參觀行程結束-上車-清點人數→1545 湖山國小與B行程會合→1550 上車-清點人數→1700 晚餐(慶功宴)→1900 木柵站→1930 永寧站、五股站。
 - B行程：竹林寺站、五股站、永寧站出發→0730 木柵路四段家樂福超市→雪隧→宜蘭交流道下→經宜5線(往雅典果子工廠)→0945 湖山國小-下車(宜11線-坡城路)→1000 望龍埤休閒區廣場→嚮導-說明路況及注意事項-熱身操→1020 輕裝出發(右行)→1025 登山口(飛龍步道)→1035 觀景台(俯瞰望龍埤全景優美)→叉路(往右)→1050 涼亭→1100 往望龍埤第一叉路(往左)→1110 往望龍埤第二叉路叉路(往左-A、B行程分岔點)→叉路(右轉往湖西村)→1200 鎮頭山-基點拍照→1203 腹地-午餐(行動糧-自理)→1235 續行→1245 農道與蚬埤山叉路(往右)→1310 指示路標(方向有誤)→1320-1.5K 里程樁→1325 蚬埤山(大湖山東南峰)-基點拍照→1345 大湖山登山口與往湖山國小叉路(左上)→1400 大湖山-基點拍照(原路返回登山口，勿直行崩山)→1410 回登山口(左下)→1425 崩山湖叉路(右轉往湖山國小)→1435 農路叉路(右轉往湖山國小)→經金桔農園→1500 挑夫步道與望龍埤叉路(左下)→1505 湖山國小與挑夫步道叉路(右轉往湖山國小)→1510 久天宮叉路(往右)→1528 大水塔→1532 挑夫步道登山口(往左)→1535 湖山國小與A行程會合→1550 上車-清點人數→1700 晚餐(慶功宴)→1900 木柵站→1930 永寧站、五股站。
- 備註：當天如持續性下雨，嚮導群將會調整活動路線，以維護全體隊員安全。
- 退費須知：報名後，若因事無法參加，請盡早告知所屬區隊長，以便註銷報名；如於3月2日(星期日)零時起取消報名者，需全額收費；其報名費扣除應支費用之外，餘額供作本隊購買裝備基金，以上收費規定，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旅責險20萬醫療保險、晚餐(慶功宴)、雜費。
- 個人裝備：小背包、雨衣、禦寒外套、備換衣服、登山杖、頭燈、帽子、水、午餐(行動糧-自理)、個人藥品穿登山鞋或雨鞋；B行程(帶登山杖、頭燈、水、行動糧)；A減行程-可穿運動鞋。
- 嚮導：紀招其、許昇智、王玉緞、楊國龍、王小珠。 領隊：王高雄。
- 活動報名：會員-請直接向所屬區隊-區隊長報名。