

南湖群峰漫遊行 行程計劃書 四天半四夜

山巒簡介

南湖大山：百岳排名第 9，位於台灣的中央山脈主稜線北段，在太魯閣國家公園，海拔 3,742 公尺，為中央山脈第三高峰、主稜線北段的最高峰，設有一等三角點。在著名的台灣百岳之中，南湖大山與玉山、雪山、秀姑巒山、北大武山合稱「五岳」，為台灣最具代表性的五座高山。山型端凝厚重，素有帝王之山、王者之山之稱；主山的山體，別號「帝王座」。

審馬陣山：百岳排名第 82。審馬陣山海拔 3141 公尺

南湖北山：百岳排名第 21，海拔 3536 公尺，山體崇闊，為台灣高山十崇之一。

南湖大山東峰：又名南湖東山，百岳排名第 14。

活動日期：108/10/19-10/23

出發日：10/19 下午 13:00 嘉義港坪運動公園出發 請提早 10 分鐘到達

行程安排四天半四夜 (含交通費/保險/領隊嚮導/行政費用/民宿/接駁車) 免揹公糧公器睡袋

費用 9500 含伙食及光果農莊民宿、光果農莊至勝光菜園登山口接駁車費用(4 早餐+3 晚餐+慶功宴)-自備午餐 (宿山屋或帳棚、依抽籤狀況而異)

行程規劃： 請於出發前 10 分鐘到達，逾時恕不候。

集合時間地點：

出發日：10/19 下午 13:00 嘉義港坪運動公園出發→斗南交流道 7-11(13:25)→斗六溝壩國小對面萊爾富 13:45→梨山晚餐→環山光果農莊民宿 (宿)

第一天：環山光果農莊民宿(早餐) 上接駁車→勝光菜園登山口→(70 分鐘)勝光山→(70 分鐘)6.7K 登山口登山口→(100 分鐘)多加屯山→(90 分鐘)木杆鞍部→(30 分鐘)雲稜山莊(晚餐)(宿)

第二天：雲稜山莊(早餐)→(140 分鐘)審馬陣山登山口→(3 分鐘)審馬陣山→(3 分鐘)審馬陣山登山口→(25 分鐘)審馬陣山屋→(80 分鐘)南湖北山→(80 分鐘)南湖大山北峰→(25 分鐘)南湖山屋→(15 分鐘)南湖上圍谷→(90 分鐘)往返南湖大山東峰→南湖山屋(晚餐)(宿)

第三天：南湖山屋(早餐)→(160 分鐘)往返南湖大山→南湖山屋→(150 分鐘)審馬陣山屋→(120 分鐘)雲稜山莊(晚餐)(宿)

第四天：(早餐) 雲稜山莊→(20 分鐘)木杆鞍部→(120 分鐘)多加屯山→(60 分鐘)6.7K 登山口登山口→(60 分鐘)勝光山→(60 分鐘)勝光菜園登山口上接駁車→環山光果農莊民宿(洗澡)→慶功宴→斗六溝壩國小對面萊爾富→斗南交流道 7-11→嘉義港坪運動公園(解散)

※實際行程需視天氣及團員身體狀況而定，本表僅供參考

自備必要裝備如下： 若無山屋需自備睡墊

手套、保暖帽、遮陽帽、登山杖、禦寒衣物、小背包、大背包、保溫杯瓶、頭燈、衛生紙、個人藥品、碗筷、登山鞋、水袋(行動水 1000cc)、二截式雨衣褲、防水袋、垃圾袋、行動糧、身份證明的文件等

選配裝備：

指北針、高度計、溫度計、地圖、哨子、瑞士刀、照相機、GPS、收音機、無線電、急救箱、登頂爐、擋風板、瓦斯、炊具、打火機、護唇膏、防曬、墨鏡、手機、牙線、拖鞋

注意事項

- 1、請衡量及訓練自己的體力，患有心肺功能疾病及重大疾病請勿參加。
- 2、登山行程決對服從領隊指示，不得單獨前往任何地點及任何脫序行為，否則請勿報名參加。
- 3、未成年孩童需由父母陪伴。
- 4、服從領隊及嚮導指揮，勿超越前導，亦勿落伍後導
- 5、別忘了準時是一種禮貌，勿讓隊友等候。
- 6、紮營夜宿勿酗酒鬧事
- 7、垃圾隨手帶下山。
- 8、自備需用藥物，領隊及嚮導不供給藥品。

★可準備一套乾淨衣服放在車內，下山後洗澡可換★