

## 陽明山東西大縱走(東段)一日健行

陽明山東西大縱走全長約 28 公里，是一條位於陽明山國家公園內長程縱走路線，而陽明山東段縱走，以小油坑遊客服務站為陽明山東西大縱走東西段的分界點，全程約 13.6 公里，適合低-中階的肉腳族來此鍛鍊體能，完全適合一般大眾出遊踏青…



陽明山東段縱走於風櫃口起登，經過頂山、石梯嶺、竹篙山、穿越擎天崗草原再往七星山東峰、七星山主峰至小油坑遊客服務站，沿途群峰起伏、青青草原、萬年火山、優美吊橋、軍事碉堡等美景盡收眼底，秋季可賞大片芒花。

東西大縱走行程，建議採二次完成，本次我們以東段為主，從風櫃嘴登山口起登，經過頂山、北五指山、石梯嶺、竹篙山、穿越擎天崗草原再往七星山東峰、七星山主峰至小油坑遊客服務站，一路坡度緩和，還有火山岩層加上優靜吊橋、軍事碉堡等美景。



### 行程安排：

07：00 集合於台北車站東三門。

07：10 準時出發

07:40 劍潭捷運站(第二集合點)。

08:20 風櫃嘴登山口起登，海拔 599 公尺，到頂山 2K。

09:20 頂山海拔 750 公尺，從頂山到北五指山 0.95K。

09:50 北五指山海拔 786 公尺，從北五指山到石梯嶺 1.4K。

天氣好時在此可以眺望大台北盆地與基隆嶼，稍作休息、拍照。

11:00 石梯嶺海拔 803 公尺，從石梯嶺到竹篙山 3.1K

11:30 竹篙山海拔 801 公尺。從竹篙山到擎天崗 1.3K。

12:00 擎天崗海拔 733 公尺。休息暨午餐時間。

12:40 出發往七星山東峰(海拔 1,081 公尺)前進

擎天崗到七星山東峰約 4.2 公里，將於 14:20 時抵達，七星山東峰海拔 1,083 公尺。

14:30 往七星山主峰(海拔 1,094 公尺)前進，從七星山東峰到七星山主峰 290 公尺。

14:40 往小油坑遊客中心前進會合，下坡路段 1.7 公里，約於 15:20 時抵達遊客中心。

16:00 搭車下山。

16:30 安排慶功宴

19:30 車行前往劍潭捷運車站及台北火車站，返回溫暖的家。

餐食:早餐:自理

午餐:自理行動糧

晚餐:慶功宴



**出團日期：**(6 人以上出團，每團限定 18 人)。[報名連結](#)←

2021/08/15、09/19、10/17、11/21、12/19

**每人費用：2,400 元/位**

**集合時間：**上午 07:00 分，預計 07:10 分出發。(準時出發、逾時不候)

**集合地點：**第一集合點台北火車站東三門、第二集合點劍潭捷運站。

**轉帳資訊：**戶名：發現者旅行社有限公司 銀行：中國信託商業銀行 城東分行

帳號：(822) 0715-4017-3345

**費用包含：**集合點後的交通接駁、慶功宴、保險(200 萬意外險 10 萬醫療險)、專業領隊、小費。

**費用不含：**家裡到集合點交通、個人裝備、個人消費、個人平安險及加保保險、午餐。

## 個人裝備需求：

- |                    |            |                     |
|--------------------|------------|---------------------|
| 1、登山杖。             | 2、手套。      | 3、行動(備用)糧 1 份。      |
| 4、午餐 1 份。          | 5、杯子。      | 6、保暖外套、替換衣服、遮陽帽、毛巾。 |
| 7、飲用水 1,000 CC 以上。 | 8、摺疊椅或鋪地墊。 | 9、垃圾袋。              |

## 注意事項：

- 一、本行程單程約 13.6 公里，難易度約 2 級，請務必斟酌體力參加。
- 二、請確認個人身體健康狀況，剛開完刀、或孕婦與行動不便或體力、腿力不佳者不宜參加，超過 65 歲需有家人同行!(請誠實告知健康狀況，避免意外發生)
- 三、參與此項活動請遵守各項規定，不可破壞生態、植物等各項規定。
- 四、報名時請於二天內完成繳費(匯款、轉帳)，如果只填報名表而未完成匯款者為無效報名，完成匯款後請主動提供匯款帳號末 5 碼，以方便主辦單位查詢該筆款項。
- 五、為了全體團員們的權益，請按時集合出發、不可遲到，於行程中也不可以擅自離隊。
- 六、為了確保活動安全，如遇下雨與颱風期間，主辦單位得停止當天活動，活動將延後舉行，延後日期將另行通知，屆時您可以申請退費(退團)或延後參加，敬請見諒！
- 七、取消規定：
  1. 距出發日前第 41 天以前取消扣活動費用 5%。
  2. 出發日前第 31 日～第 40 日以內扣 10%。
  3. 出發日前第 21 日～第 30 日以內扣 20%。
  4. 出發日前第 8 日～第 20 日以內扣 30%。
  5. 出發前第 7 日～二日扣 60%。
  6. 出發前第一日與出發當日取消者或當日未按時間集合(遲到)者扣全額 100%。
  7. 其他事項按照「國內旅遊定型化契約書」規範執行。
  8. 替補人員為了申辦保險資料，須提供完整正確資料！(不接受當日臨時替換)
- 八、出發與集合規定：嚴重遲到超過十分鐘，團體將不再等候，屆時無法參加行程者，恕不退費！
- 九、接駁車座位以當天排隊入座為準，禁止一人占據兩個位置！
- 十、活動中敬請配合導遊講解、說明，尤其珍惜愛護景點、環境生態、集合時間之規定。
- 十一、請自行攜帶個人習慣性用藥，尤其是防蚊及暈車等藥品。
- 十二、路程中如遇雨，路況潮濕，請小心慢行、慎防滑倒，並請小心預防爬蟲、昆蟲。
- 十三、為了預防蜜蜂攻擊螫咬，當天絕對不要噴灑香水、花粉化妝品。