

全方位登山服務團隊 登山計劃書

活動名稱：雪山深度之旅－追尋鹿野忠雄的足跡

活動日期：98年09月20日(星期日)至09月22日(星期二)

活動領隊：吳榮笙

協作嚮導：張桂秋 0987332441

全程費用：5500元(含旅平險)

行程計劃

D0 (09/19)

18:30 馥華飯店門口 (板南捷運新埔站 2 號出口)準時集合出發

22:00 武陵山莊 (宿) C0

D1 (09/20)

06:00 起床→早餐→整裝

07:30 上車出發

08:00 登山口整裝驗證

08:30 整裝畢出發

09:40 七卡山莊休息 1h 午餐(大鍋麵)

12:00 哭坡前觀景臺小休

14:00 登頂雪山東峰,三等 H3201m 山勢和緩起伏量小展望頗佳

15:30 三六九山莊泡茶聊天... (宿) C1

D2 (09/21)

04:30 起床→早餐→整裝

05:30 輕裝出發

08:30 圈谷主題解說

10:30 登頂雪山主峰, H3886m 雪山山彙盟主為台灣第二高峰五岳之一

12:00 返抵圈谷午餐(行動糧熱咖啡)

15:30 返抵三六九山莊泡茶聊天... (宿) C2

D3(09/22)

06:00 起床→整裝→早餐→出發

10:00 七卡山莊

11:00 大水塔登山口午餐(配合個人腳程不同提供隨到隨泡碗麵)

12:00 登山口上車出發回程

15:00 礁溪洗溫泉並慶功宴

18:00 臺北珍重再見！

◎ 個人裝備檢查表請連結：<http://www.wretch.cc/blog/king668/11520644>

■ 個人登山裝備 檢查表 ■		
核對	裝備名稱	用途及說明
1	保暖帽、防風帽 或 頭巾	保護頭部，可避免曬傷或因長期吹風而造成頭部疼痛所引起之高山症，二種帽子皆需準備。 頭巾的功用： 1.) 可綁在頭部太陽穴位置保護頭部，避免長時間吹風造成頭部疼痛引起高山症 2.) 於行進間用頭巾包住嘴巴 (如蒙面俠) 可避免吸入大量冷空氣造成喉嚨乾燥及胃寒情況 (容易引發想嘔吐的現象)。
2	保暖衣	羽毛衣或 POLARTEC 200-1000 之間
3	工作手套及保暖手套	工作手套、保暖手套，預防手指凍傷。手指與腳趾均屬末梢循環部分，在低溫的狀態下容易引起凍傷。
4	衣著穿法— 三層穿著法	第一層 (內)：具有基本的保溫效果，一般稱為第二層皮膚，以排汗衣最佳，具有排汗、透氣、易乾等功能 第二層 (中間)：以保暖為主，以混紡襯衫、羊毛襯衫、羽毛衣或 POLARTEC (化學纖維材質) 為主，依氣候冷熱不同而做調整。保暖衣只有保暖作用，不具防風效果。 第三層 (外)：以防風為主，一般以兩截式雨衣或 GORETEX 外套 (具防水、防雨、透氣等功能) 為主，其功能為阻隔冷風，使中間層之保暖衣發揮效用。
5	備用衣物	一套，並以塑膠袋包妥以避免潮濕。
6	備用襪子 1-2 雙	排汗襪或絲襪配合厚襪 (PP 襪亦可，其材質細膩，可降低摩擦，保護腳底)
7	登山鞋	請選鞋底為粗齒，抓地力強之鞋子。
8	頭燈或手電筒	頭燈或手電筒、備用電池、燈泡一組。
9	GOTEX 雨衣或一般兩截式雨衣	兩截式 (上衣及長褲)，勿穿小飛俠或單件披風式雨衣，容易破損尚失雨衣的功能，也容易被兩旁的樹枝或自己踩到而絆倒。
10	耐熱水壺或保溫瓶	耐熱水壺或小保溫瓶 (大約 0.6L - 0.9L)。
11	中、大型背包+背包套	*依天數及需求準備 45 ~ 70 公升左右容量的背包，另外準備小背包於攻頂時使用。 背包打包方式：

		<p>1.) 背包內部要作防水準備，可使用大塑膠袋套於背包內部，再將衣物及各項物品放入，封口束緊。</p> <p>2.) 蓬鬆可壓放的物品放在最底層，由下而上，依序為個人衣物、糧食(次重-重-次重)，最上層放次重的物品。</p> <p>3.0 雨衣請務必放在好拿的地方</p>
12	午餐	依活動天數準備。除乾糧外，建議可攜帶一些即溶食品，如咖啡、奶茶、粉狀運動飲料、單人份湯包...等，方便沖泡飲用。
13	零食(行動糧)	每天準備一些個人喜好之高熱量食品，方便於行進間可隨時補充，維持體能。
14	碗筷	請勿攜帶寶麗龍製品以免污染環境。
15	個人藥物	如頭痛藥、胃藥、感冒藥、...，等等，山上切記勿吃安眠藥。
16	備用塑膠袋	裝個人垃圾
17	登山杖	可減低膝蓋磨損，使膝蓋疼痛機率降低 (視個人需求準備)
18	防曬油、護脣膏、太陽眼鏡	
19	護膝	可減輕連續下坡路段時膝蓋的受力 (視個人需求準備)
20	睡墊	
21	睡袋	
22	冰斧、冰爪	雪季視雪況需求
23	個人盥洗及衛生用品	

高山生物地理國際研討會暨紀念鹿野忠雄(Tadao Kano) 跟隨鹿野的足跡登山活動報名表

時 間：2009 年 9 月 19-22 日

地 點：雪霸國家公園--雪山

主辦單位：全方位登山服務團隊

協辦單位：東海大學生命科學系、雪霸國家公園管理處

姓 名	
身分證字號	
出生年月日	
聯絡電話	1. 2.
聯絡地址	
緊急聯絡人	
緊急聯絡人電話	
電子信箱	
用餐登記	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
備註	1. 上山請自行攜帶餐具與水壺 2. 其他裝備請見裝備表

報名方式：一、報名表請填寫完整，以電子郵件或傳真傳送報名，以利作業。

電子信箱：momohou@thu.edu.tw

傳真：04-23595845

二、報名期限：9 月 15 日截止，座位有限，若額滿將提前截止，請儘速報名。