

登山計畫書

攀登地點	北坑山東洗水山, 大板根	攀登時間	109 年 1/12 日 5 時 (出發) 至 109 年 1/12 日 22 時 (回來)
------	--------------	------	--

行程計畫

1/12 中壢(5:00)-雪見遊憩區(8:00, 23.5K)-> **北坑山登山口**(10:00, 29.9K)-> **北坑山**(h2163, 11:00)-> **大板根**(h1950, 12:30~13:30, 午餐) -> 北坑山登山口 (15:00 29.9K) -> 東洗水山登山口 (16:00 27.5K) -> **東洗水山來回** (17:00) - 雪見遊憩區(18:00) -> 中壢 (21:00)

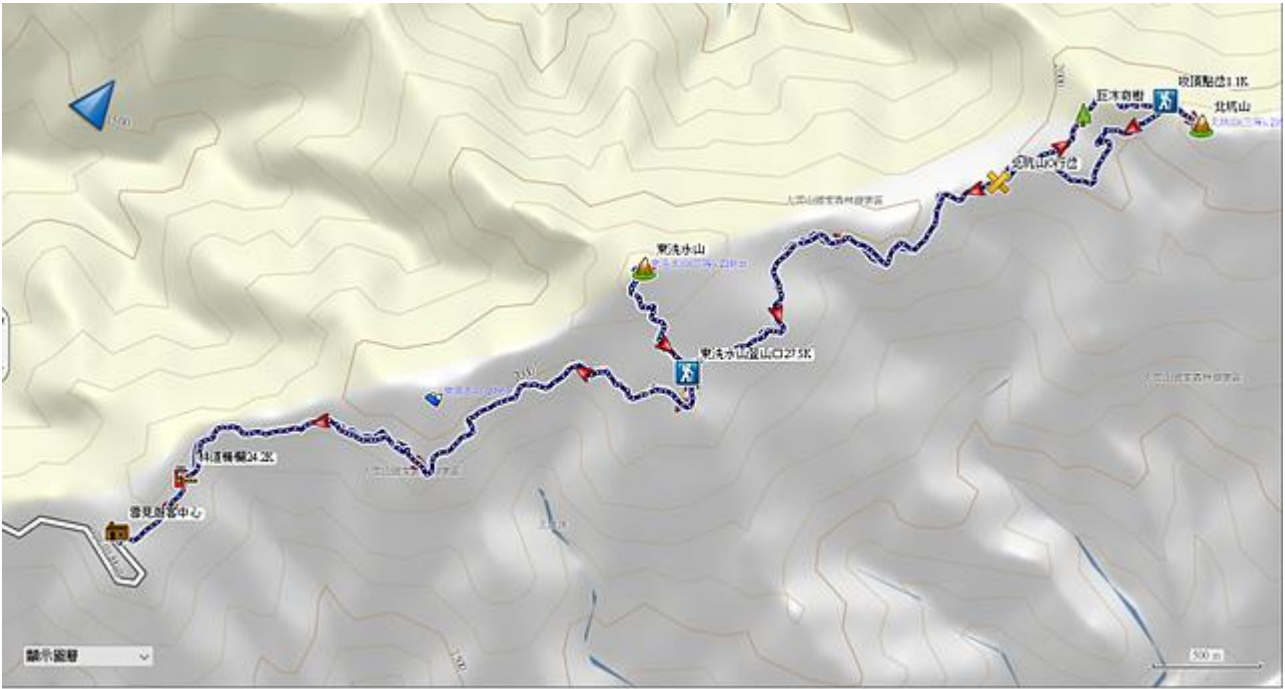
全程約 23k, 一般大概耗時 9~10 小時。
 全程無水, 須從雪見遊憩區取水供午餐及行動水
 若 12:00 未登頂北坑山者, 須聽從領隊指揮返回, 不可再前行大板根,

北坑山登山口-北坑山距離: 1.4k(登山道)/1.6K(木馬道)
 北坑山-大板根距離: 2.2k

入山地點	雪見遊憩區	下山地點	雪見遊憩區
無線電頻道	145.830	山上行動電話	0938-141242 0918-416577,
領隊	許榮勳	電話 (H):	(M): 0938-141242
留守人	謝榮鳳	電話 (H):	(M): 0932-277007

地圖稜脈圖 (或文字敘述行程中使用之圖名)





食宿：

1. 供早餐，午餐晚餐自理

其他注意事項：

1. 全程無水，須從雪見遊憩區取水供午餐及行動水
2. 若 12:00 未登頂北坑山者，須聽從領隊指揮返回，不可再前行大板根
3. 禦寒衣物、雨具、熱水壺，頭燈等，請準備妥當，頭部保暖須做好。
4. 裝備檢查(詳附件)，個人自行斟酌
5. 參考資料：
 - [https://www.keepon.com.tw/\(X\(1\)S\(qdnqq20s2cqipki54onvyyao\)\)/thread-8274a87a-a1c6-e711-80d8-901b0e54a4e6.html](https://www.keepon.com.tw/(X(1)S(qdnqq20s2cqipki54onvyyao))/thread-8274a87a-a1c6-e711-80d8-901b0e54a4e6.html)
 - <https://suan1219.blogspot.com/2019/07/2019629.html>

個人裝備：

項目	註記	項目	註記
背包	v	小背包(攻頂背包)	
防水背包套		綁腿	
頭巾	v	睡袋(羽毛或中空纖維)	
頭燈、手電筒(含電池)	v	睡墊	
保暖帽	v	禦寒衣物(外、中層衣)	
遮陽帽	v	二截式雨衣褲(透氣)	
登山鞋	v	登山杖	
PP 襪、登山毛襪	v	碗、筷、杯	v
水壺(保溫瓶)	v	高度計	
等高線圖		指北針	
稜線地圖		毛巾、頭巾	
打火機、防水火柴		瑞士刀	
紙筆		備用電池	
手套、工作手套	v	低音哨	
面紙及紙巾	v	簡單的盥洗用品	
個人藥品		備用衣物	
露宿袋		輕便拖鞋	
防曬用品及護唇膏	v	相機(數位)含電池	
身份證及保險卡		座式吊袋	
頭盔(溯溪)		冰斧	
頭盔(攀岩)		冰爪	
上升器(U碼自攀器)		冰鎚	
保險鈎環		普魯士繩一對	
下降器(八字環或豬鼻子)		腰包、置物袋	
風雪衣		雪鏡	
羽毛衣		雪鞋	
溯溪鞋			