

社團法人臺灣省土木技師公會

社團法人臺灣省土木技師公會北區登山社、台北市土木技師公會登山社 兩社合辦【涓絲瀑布 0 型路線踏青】2024 年 6 月份活動通知

日期:113 年 5 月 30 日 發文:(113)省土技字第 3429 號

主辦單位:社團法人臺灣省土木技師公會北區登山社、台北市土木技師公會登山社兩社合辦

活動地點:陽明山涓絲瀑布、冷水坑

活動日期:113 年 06 月 02 日(星期日)

集合時間:上午 8:40 集合簽到,9:00 團照後出發。

集合地點:涓絲瀑布公車站牌(士林區菁山路 101 巷 71 弄 16 號)

交通方式:

大眾運輸:★搭捷運淡水線【劍潭站】出站,轉[小 15 公車],在「涓絲瀑布公車站牌」下車。

★搭捷運淡水線【劍潭站】,轉公車到陽明山公車總站,再轉搭[108 公車]到「菁山遊憩區一:公車站牌」,再走 110 公尺可達。

自行開車:用餐者可停入陽明溫泉渡假村停車場,再步行至涓絲瀑布公車站牌廣場集合(不用餐者每小時停車費 100 元)。

午餐地點:中午 12:00 陽明溫泉渡假村餐廳(台北市士林區菁山路 101 巷 71 弄 16 號) ☎ (02)2862-5116

活動路線:全程約 5.96 公里 0 形路線,海拔高度 552m 545m,累計爬升 255m,累計下降 263m。

一般組:涓絲瀑布公車站牌廣場(H552m)(團拍)(廁)→ 涓絲瀑布休憩點(走 556 公尺)(H622m)→往冷水坑 1.1km 指標牌(H715m)→冷水坑遊客服務站(有廁所)(H741m)→往中山樓指標牌(H700m)→碎石步道往涓絲瀑布公車站牌(H607m)→涓絲瀑布公車站牌廣場(H552m)→陽明渡假村餐廳→賦歸。

休閒組:涓絲瀑布公車站牌廣場(H552m)(團拍)(廁)→ 涓絲瀑布休憩點(走 556 公尺)(H622m)[回頭]→涓絲瀑布公車站牌廣場(H552m)→陽明渡假村餐廳(可在渡假村內散步賞景)→賦歸。

攜帶物品:足夠的飲水、袖套、防曬排汗衣褲、雨衣(傘)、護膝、登山杖、毛巾、防蚊液。

領 隊:蕭宇亮 0930-830831、李健明 0935-909-545、蘇宜祥 0972-974160。

注意事項:

- 活動名稱【涓絲瀑布 0 型路線踏青】,請在 5/29(三)中午 12 點前在登山社群組記事本留言,填寫接龍序號、公會編號(台灣省編號為主,台北市編號為輔)、姓名、用餐人數。本次活動技師及第 1 位眷屬餐費預計收 NT\$400 元,兒童佔位收 NT\$200 元【兒童不佔位不收費】。
- 本次提供估算登山路線難易的指標 EP (Effort Points)供參考(亦翻譯為『耗力指數』),EP 值越高代表完成該路線所消耗的體力越多,解此判斷路線難易度。計算公式=路線總長度(公里)+路線總爬升(公尺)÷100。如本次路線長度為 5.96km,爬升高度為 255m,EP=5.96+255/100 = 8.51。
【參考值:EP<8 易級;8<EP<12 中級;12<EP<16 中難級;16<EP 難級】~所以本次活動路線 EP 指數屬於容易到中度之間。希望藉由上述客觀數值協助大家判斷登山路線難易度,由各位技師及寶眷衡量自己體能狀況參加登山活動(選擇「一般組」或休閒組)。
- 本次活動路徑為 0 形路線,最後會回到集合處,再去餐廳。路線包含連續階梯、原始泥土路,遇雨將會泥濘濕滑,建議攜帶登山杖及護膝,穿著登山鞋或雨鞋。
- 尚未繳交 113 年度年費之社員,可於當日簽到時繳交給社長。歡迎會員隨時加入北區登山社-入會費 500 元,年費 200 元,合計 700 元。

活動簡介:涓絲瀑布步道為早期金包里大路南段、連通擎天崗與士林地區的通道。以菁山路 101 巷涓絲瀑布步道口為起點,涓絲瀑布是內雙溪上源的一條支流,瀑布落差約 20m,水量雖不大,但雪白如絹絲十分秀氣;下方石頭因水質中富含鐵質而成深紅色,頗具特色。

理事長洪啓德

社團法人臺灣省土木技師公會北區登山社、台北市土木技師公會登山社等兩社合辦活動回條

地點:陽明山涓絲瀑布、冷水坑

日期:113 年 06 月 02 日(星期日)

會員證號	姓 名	通訊處	聯絡電話
眷			
參加人數 本人及眷屬__人			

(為利社務運作,請參加者儘量將訊息回傳) 公會傳真:(02)8961-3968 電話:(02)28961-3968 轉 145 張小姐

