

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 二社合辦【台北小溪頭避暑攬勝】2024 年 8 月份活動通知

日期:113 年 8 月 1 日 發文:(113)省土技字第 5047 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二社合辦

活動地點:台北小溪頭(至善路三段 150 巷、大崙頭森林步道)

活動日期:113 年 08 月 04 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:內雙溪自然中心(台北市士林區至善路三段 150 巷 27 號)

交通方式:

公車:(1) 市民小巴 1 路, 至「內雙溪自然中心」站下車。(班次有限, 早班 6:10、6:30, 敬請注意時間)。

(2) 小 18, 至碧溪橋下車, 沿至善路三段 150 巷步行約 15-20 分鐘可抵達集合地點(內雙溪自然中心)。

自行開車:可停內雙溪自然中心停車場或往太陽廣場路側(沿途很好停車)。。

午餐地點:大豐花園餐廳 台北市士林區至善路三段 230 號。☎ (02) 2841-2046, 中午 12:00 開桌。參加技師及第 1 位眷屬餐費預計收 400 元, 兒童佔位收 200 元, 不佔位、不收費。

活動路線:全程約 4.3 公里 U 形路線, 累計總爬升 322m, 總下降 362m。難易度 Effort Points, $EP = H4.5km + V(333m/100) = 7.83$ 。內雙溪自然中心 ➡ 太陽廣場(碧溪步道端點) ➡ 華朋瞭望台 ➡ 往乘風堡交叉口 ➡ 大崙頭森林步道 ➡ 風衝林平台 ➡ 碧山路交叉口右轉步行 20 分鐘下山。

※停車在自然中心或往太陽廣場方向路側, 可在碧山路交叉口轉往停車處, 開車去餐廳(大豐花園餐廳)。

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:楊蕉榕 0922-116162、李健明 0935-909-545

注意事項:

- 請在 7/31(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。
- 此估算登山路線難易的公式是把每 100 公尺的爬升 V, 對應為 1 公里的水平距離 H。這二個加總數值稱之為 EP, Effort Points。考量公會登山社辦的近郊登山活動, 以及社員的體能狀況, 擬藉此數值來讓大家粗略了解登山路線難易度, 僅提供大家參考。【參考值: $EP < 8$ 易級; $8 < EP < 12$ 中級; $12 < EP < 16$ 中難級; $16 < EP$ 難級】。
- 本路線 EP 為簡易級, 請技師實眷眷量自身體能狀況參加。活動路徑為類 U 形路線, 行程終點在大豐花園餐廳。
- 本路線多為連續階梯、木棧道、觀景平台, 全程均有綠蔭遮蔽(95%), 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 年費 200 元, 合計 700 元。

活動簡介:台北小溪頭環狀步道是台北市政府規劃的一條環狀步道系統, 結合了三條步道:碧溪步道、大崙頭自然步道、大崙頭森林步道, 總長 2.5 公里。碧溪步道平緩好走, 途中有幾處休息平台以撲克牌為名, 依序是方塊平台、梅花平台及黑桃平台(可惜最近在整修中)。大崙頭山與大崙尾山位於五指山系自東北向西南延伸的主稜上, 大崙尾山海拔 451 公尺, 巨岩羅列、聳立成峰, 大崙頭山海拔 475 公尺, 是內湖地區最高的山脈, 乘風堡山頂平台視野廣闊, 登高遠望風光極佳, 兩山並列, 氣勢懾人, 成為士林中央社區重要的地標。最後是大崙頭森林步道, 林相優美, 生態豐富, 高架的步道穿梭於優美森林之中, 有溪頭的既視感, 素有台北小溪頭的美名, 步道中的風衝矮林, 巨石公園及北降植物, 更增添了森林步道的精采程度。期間更有許多休憩平台可供休息, 下到碧山路更有清涼山泉可以戲水。

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:台北小溪頭、大崙頭森林步道

日期:113 年 08 月 04 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

附圖



09:00	1	00 內雙溪自然中心	26 m	0.7 km	58 m	6 m	距離	總爬升高度	總下降高度
09:26	2	02 碧溪步道	26 m	0.4 km	80 m	45 m	距離	總爬升高度	總下降高度
09:52	3	03 碧明瞭望台	41 m	0.8 km	127 m	12 m	距離	總爬升高度	總下降高度
10:33	4	大崙頭山樂風堡	9 m	0.3 km	14 m	20 m	距離	總爬升高度	總下降高度
10:43	5	往森林木棧道	23 m	0.7 km	4 m	143 m	距離	總爬升高度	總下降高度
11:06	6	大崙頭森林步道口 ...	20 m	0.6 km	24 m	67 m	距離	總爬升高度	總下降高度
11:27	7	往風櫃嘴道路交叉口	32 m	1.1 km	25 m	81 m	距離	總爬升高度	總下降高度
11:59	8	大崙花園餐廳							



集合地點：內雙溪自然中心



石頭厝往碧溪步道



往華朋觀景亭



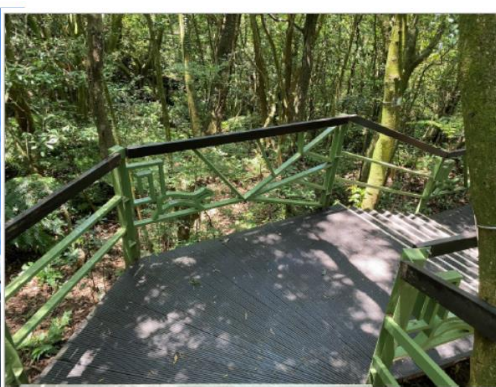
大崙頭自然步道入口



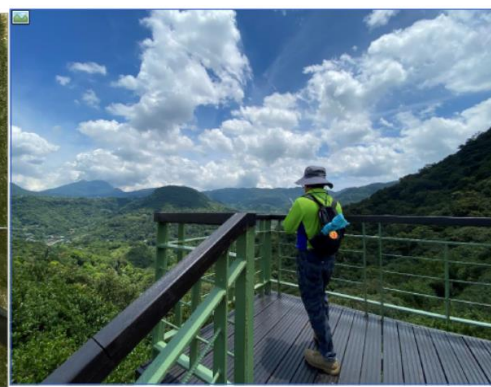
往乘風堡交叉口



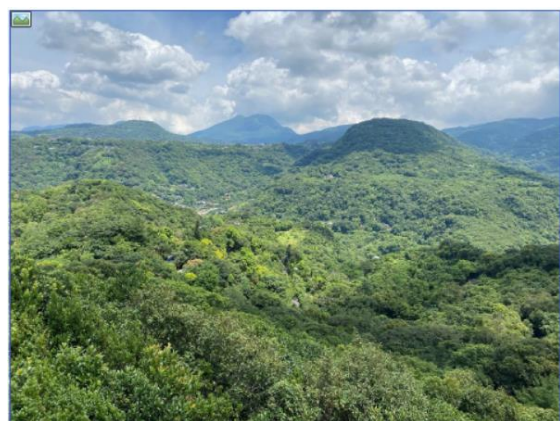
乘風堡觀景台



大崙頭森林步道



風衝林觀景台



風衝林視野



大崙頭森林步道下到碧山路



午餐地點:大豐花園餐廳