




行程簡介	<p>玉山主峰 標高 3 9 5 2 公尺，一等三角點。玉山為台灣地區「五嶽」之首，在冬季皚皚白雪覆蓋下的玉山，有如白玉一般的潔白晶瑩。山山塊在台灣地形上是屬於獨立的一區，它的分界，北邊是濁水溪，東邊是郡大溪，西邊是陳有蘭溪及沙里仙溪，南邊隔著荖濃溪和關山山脈相接。</p> <p>11 月份、玉山地區為『旱季』，秋高氣爽、萬里晴空、繁星點點，有點冷、卻又不會太冷。預計 12 小時輕裝攻頂往返(車程&逍遙遊 時間不計)，為啥要“12 小時輕裝攻頂往返”？這個嗎！有幾個原因：</p> <p>1)省時間、省假期。</p> <p>2)裝備“攜行量”可以降到最低，減輕個人負擔，不需排隊等待排雲山莊鋪位。</p> <p>3)指標意義！什麼意思？光葛格之前曾經「玉山登峰」兩次，分別是... . . . 24 年前(24 歲)6 小時攻頂來回，12 年前(36 歲)8 小時攻頂來回，現在 48 歲囉... . . 體力衰退多多，希望能夠達成 12 小時攻頂來回 ^_^</p> <p>各分組彈性調整由新竹的出發時間 以及 彈性安排逍遙遊行程(阿里山/祝山 日出... ..)！</p>											
日期	<p>中華民國 95 (2006) 年 11 月 04 日(週六) 03:00 上東埔停車場 登頂出發 (地圖，如附件)</p> <p>o 風城潛旅將於 10/12(四)進行『多人入園』申請，向隅者請自行『一人入園』申請，登峰報名</p>											
人員	<table><tr><td>領隊(聯絡電話)</td><td rowspan="3"> 風城潛旅 園丁</td><td>護隊(聯絡電話)</td><td rowspan="3">沒去的 風城潛旅 社團園丁</td></tr><tr><td>嚮導(聯絡電話)</td><td>留守(聯絡電話)</td></tr><tr><td>技術指導</td><td>體能要求</td></tr></table>	領隊(聯絡電話)	 風城潛旅 園丁	護隊(聯絡電話)	沒去的 風城潛旅 社團園丁	嚮導(聯絡電話)	留守(聯絡電話)	技術指導	體能要求			
領隊(聯絡電話)	 風城潛旅 園丁	護隊(聯絡電話)		沒去的 風城潛旅 社團園丁								
嚮導(聯絡電話)		留守(聯絡電話)										
技術指導		體能要求										
預定行程	<p>1)彈性出發：</p> <ul style="list-style-type: none">- 依「06-0825 金針山、林田山」出遊模式，以各『共乘車』分組，各組彈性調整新竹出發時間- 您可以 11/03(五)白天出發，也可以互相約定 18:00 下班後出發，不過… 這樣就會蠻累的！ <p>2)集合：中華民國 95 年(Y2006) 11 月 04 日(六) 02:30 上東埔停車場，03:00 登頂出發</p> <p>3)登峰行程：詳細行程規劃，請參考「第四頁」的附件，將使用碼表計時、以便掌握行程進度</p> <ul style="list-style-type: none">- 登頂：約 6.5 小時(含休息) 上東埔停車場 - 距離 2.2km，每 500M 約耗時 7 分 -> 玉山登山口 玉山登山口 -距離 8.5km，每 500M 約耗時 12 分-> 排雲山莊 排雲山莊 -距離 2.4km，每 500M 約耗時 30 分-> 玉山主峰- 下山：約 5 小時(含休息) <p>4)休養生息整補行程：</p> <ul style="list-style-type: none">- 登峰之後，野炊… … 飽餐一頓- 飽餐一頓之後… …<ul style="list-style-type: none">o 選擇一：小睡片刻，然後直接打道回府o 選擇二：宿 上東埔停車場，觀賞玉山的星空 (鹿林山天文台… … 國際知名哦！) <p>5)彈性逍遙遊行程：</p> <ul style="list-style-type: none">- 11/05(日) 04:00 上東埔停車場出發，逍遙遊(阿里山/祝山 日出，，，)											
參考行程	<p>光葛格 12 年前 8 小時往返(中華民國 86 年，Y1995，36 歲)，玉山主峰行程記錄：</p> <ul style="list-style-type: none">- 登頂：約 4.5 小時(含休息) 上東埔停車場 - 距離 2.2km，每 500M 約耗時 5 分 -> 玉山登山口 玉山登山口 -距離 8.5km，每 500M 約耗時 8 分-> 排雲山莊 排雲山莊 -距離 2.4km，每 500M 約耗時 18 分-> 玉山主峰- 下山：約 3 小時(含休息) <p>24 年前 6 小時往返(中華民國 73 年，登頂 3.5hr，下山 2.5hr)，年輕… … 唉、真好 ^_^</p>											

營地、水源	營地		水源						
	預定 無	緊急避難 排雲山莊	預定 自備 3000cc 左右	其他 排雲山莊					
特殊裝備	衣著：三層著裝，內(排汗 內衣褲+長褲)，中(透氣保暖層)，外(防風/防水/透氣 層) 飲水：飲用混合水(50%淡水 混和 50%市售運動飲料) 防護：晴雨兩用帽，太陽眼鏡，護唇膏，面霜，手套，綁腿，護膝繃帶，登山杖 登峰 36 小時前、開始服用預防高山症製劑(Acetazowide Diamox、紅景天、… …等)								
緊急通訊	1) 本次登峰活動配置：行動電話 = 參加人數，3W 功率無線電對講機*3，GPS*1，指北針*1，高度計*1，氣壓計*1，1/25000 玉山地區地圖*1，口哨*1，信號彈*6 2) 行動電話 SOS 頻道：112 3) 申請直昇機支援：行政院國家搜救指揮中心 0800-077-795 4) 玉山國家公園管理處：049-277-3121 5) 無線電求援頻道(頻率，MHz) - 玉山國家公園 SOS 頻道：148.74MHZ - 國際緊急救助守聽頻道：145.00 MHZ 或 430.00 MHZ - 台灣緊急醫療網頻道：150MHz - 中華搜救總隊 及 警民聯防 頻道：148.77MHz ◎玉山地區(塔塔加登山口～玉山主峰步道沿線) 行動電話通訊品質								
		登山口	0.6~5K	5~8.5K	排雲室外	排雲室內	三叉口	三叉主峰	主峰頂
	和信	△	○	△	△	×	△	○	○
	東信	△	○	△	△	×	△	○	○
	遠傳	△	○	△	△	×	△	○	○
	台灣大哥大	△	○	△	△	×	△	○	○
	中華電信	△	○	△	△	△	△	○	○
	符號表示通訊情況：× 無訊號，△ 訊號尚可，○ 訊號良好								
撤退路線	1) 原路折返 2) 直昇機 起降地座標 - 玉山主峰：東經 120 ° 56' 56" 北緯 23 ° 28' 14" - 玉山北峰：東經 120 ° 57' 26" 北緯 23 ° 29' 21" - 排雲山莊：東經 120 ° 57' 00" 北緯 23 ° 28' 00" - 塔塔加停車場：東經 120° 53' 15" 北緯 23° 28' 30"								
狀況處理	1) 高山病(高原反應) - 預防：登峰 36 小時前、開始服用預防高山症製劑(Acetazowide Diamox、紅景天、… …等) - 急症處理：緩慢向山下移動，放棄攻頂！ 2) 輕傷：包紮後續行 3) 重度 摔傷/骨折，墜落：依「山難求援」步驟處理								
山難求援	1) 避免傷患情況惡化，在現地等待，四周做明顯求救標誌並立即發出求援訊息 2) 激勵隊員發揮患難互助合作精神，提振士氣，協調/分配 救援工作 3) 使用「無線電，行動電話」緊急通訊求援								

行 前 討 論	<div> 請多利用 www.seasky.info 06-1104 登峰計畫 討論區，交換意見！</div>		
	玉山國家公園 網站： http://www.ysnp.gov.tw/ <ul style="list-style-type: none">o 依規定 7 天 ~ 30 天前，需提出入園申請。玉山主峰線單日往返行程，每日入園人數以四十人為限o 風城潛旅將於 10/12(四)進行『多人入園』申請，向隅者請自行『一人入園』申請，登峰報名o 入園申請進度查詢：https://mountain.ysnp.gov.tw/fun_application/application_query_input.asp		
	待辦	飲食習慣、特殊疾病、攜行裝備討論、分配職務、菜單擬定、行動電話號碼確認、個人裝備檢查、『共乘車』分組、出發&集合 狀況、… …	
	採買	中華民國 95 (2006) 年 11 月 02 日(週四) 22:30 前完成	
行 前 自 主 訓 練	飲食	注意：鐵質攝取，鈣磷攝取(五穀根莖、乳類、蛋、豆、魚、肉類、蔬菜)，醣類攝取，水分的補充 與 均衡	
	跑步	1) 自我檢驗標準：跑步後、不會… …噁心想吐、手麻腳軟、面無血色、嘴唇發青 2) 訓練進度與步驟： <ul style="list-style-type: none">- 距離 D day(11/04, 週六) 還有大約五週的時間， 每週必須跑步三次以上，跑步結束後、請緩慢步行 1000M，並練習『腹式』呼吸- 第一週：2000M，12 分鐘完成- 第二週：3000M，16 分鐘完成- 第三週：3000M，12 分鐘完成- 第四週：5000M，26 分鐘完成- 第五週：2000M，輕鬆跑	
	重量訓練	1) 俯地挺身：早、晚 各一次，每次兩個循環，每個循環 20 次，循環間隔 3 分鐘 2) 仰臥起坐：早、晚 各一次，每次兩個循環，每個循環 25 次，循環間隔 3 分鐘 3) 蹲踞站立：早、中晚 各一次，每次三個循環，每個循環 20 次，循環間隔 3 分鐘 4) 抬踵提身：早、中、晚 各一次，每次三個循環，每個循環 50 次，循環間隔 3 分鐘 ps. 第 3、4 項，在辦公室也能做。為避免女性團員產生壯碩的體型，每個循環可以減半(50%)處理	
	健腳訓練	距離 D day(11/04, 週六) 還有大約五週的時間 1) 步行鍛鍊三次以上，每次持續 4 小時以上 2) 步行鍛鍊，最好負重 10kg 以上，而且把您的「潛水配重」也帶著一起同行 ^_^ (雖然、咱們輕裝攻頂，裝備應該在 6kg 以下，不過鍛鍊時、還是重一點好！)	
	公共裝備	帳篷*1、外帳*1、3W 功率無線電對講機*3、鍋具*1、鬧鐘、收音機、保溫瓶*1、衛生紙、封口袋、醫藥包*1、調味料、奇異筆、爐頭、高山瓦斯*2、EPI 燈、打火機、地圖、指北針、蠟燭、GPS*1、指北針*1、高度計*1、氣壓計*1、1/25000 玉山地區地圖*1、口哨*1，信號彈*6	
個人裝備	小背包、背包套、三腳架、相機(攝影器材組合)、氧氣瓶、睡袋、泡棉睡墊、兩截式雨衣、登山鞋、毛襪、低音哨、頭燈、備用電池、紙筆、吃飯用具、頭巾、毛線帽、禦寒衣物(依 三層著裝原則 配置)、乾的備用衣物一套、乾的內衣褲一套、瑞士刀、現金、健保卡、個人藥品、保特瓶、3000cc 混合水、晴雨兩用帽，太陽眼鏡，護唇膏，面霜，手套，綁腿、護膝繃帶、登山杖、行動電話、社團青蛙 T-shirt		
費 用 預 估	糧食 交通費 其他	金額	備註
		nt\$100*參加人數	休養生息整補行程「公糧+燃料」每人約 nt\$100-
		約 nt\$2500/車	新竹<->塔塔加(約 600km) 以汽油 60L，收費站*10 計算
		自行估算	保險費、入山證、裝備費、醫藥費、手機費、零食、個人花費

附件：Y2006 玉山主峰 詳細行程規劃 (碼表計時，以便掌握行程進度)

☆上東埔停車場(到登山口 2.2k) -5 分→ 塔塔加警察小隊 -25 分→ 大鐵杉 -12 分→ 玉山登山口 -12 分→ 標示<排雲 8.0k> -12 分→ 標示<排雲 7.5k> -12 分→ 標示<排雲 7.0k> -2 分→ 孟祿亭 -10 分→ 標示<排雲 6.5k> -12 分→ 標示<排雲 6.0k> -2 分→ 前峰叉路<排雲 5.8k> -12 分→ 標示<排雲 5.0k> -12 分→ 標示<排雲 4.5k> -12 分→ 標示<排雲 4.0k> -12 分→ 標示<排雲 3.5k> 第二廁所 -12 分→ 標示<排雲 3.0k> -12 分→ 標示<排雲 2.5k> -12 分→ 標示<排雲 2.0k> -3 分→ 大峭壁 -9 分→ 標示<排雲 1.5k> -25 分→ 標示<排雲 0.5k> -12 分→ 排雲山莊(海拔 3402M，往主峰 2.4k)
休息 30 分 → 出發 -12 分→ 標示<玉山主峰 1.9k> -6 分→ 岔路<玉山主峰 1.7k> -8 分→ 標示<玉山主峰 1.4k> -16 分→ 標示<玉山主峰 0.9k> -10 分→ 1.7K【碎石區】 -12 分→ 標示<玉山主峰 0.4k> -3 分→ 【風口】 -2 分→ 北峰三岔路口標示<玉山主峰 0.2k> -16 分→ 玉山主峰 3952M

☆玉山主峰 海拔標高 3952M，休息、拍照、賞景… … 30 分 ~ 50 分 → 下山

☆下山 -30 分→ 標示<排雲 1.0k> -5 分→ 標示<排雲 0.7k> -5 分→ 標示<排雲 0.5k> -10 分→ 排雲山莊，午餐、休息 40 分 → 出發 -10 分→ 標示<塔塔加登山口 8.0k> -30 分→ 標示<塔塔加登山口 6.5k> -10 分→ 標示<塔塔加登山口 6.0k> -10 分→ 標示<塔塔加登山口 5.5k> -10 分→ 標示<塔塔加登山口 5.0k> -10 分→ 標示<塔塔加登山口 4.5k> -10 分→ 標示<塔塔加登山口 4.0k> -10 分→ 標示<塔塔加登山口 3.5k> -10 分→ 標示<塔塔加登山口 3.0k> -6 分→ 前峰叉口<塔塔加登山口 2.7k> -4 分→ 標示<塔塔加登山口 2.5k> -10 分→ 標示<塔塔加登山口 2.0k> -3 分→ 第一廁所 -3 分→ 孟祿亭 -4 分→ 標示<塔塔加登山口 1.5k> -10 分→ 標示<塔塔加登山口 1.0k> -10 分→ 標示<塔塔加登山口 0.5k> -10 分→ 塔塔加登山口 -40 分→ 上東埔停車場

玉山

玉山群峰周邊目前已劃入 1985 年 4 月 10 日成立的台灣第二座國家公園—『玉山國家公園的特別景觀區』之一，玉山群峰為玉山國家公園八個特別景觀區中面積最大的一個，新中部橫貫公路經過玉山群峰的塔塔加鞍部，該地也設有一大型的休息區，除了供過路民眾休憩外，由於該休息區地點適中可以遙望玉山主峰，在近年成為熱門的觀光地點之一。玉山主峰的海拔高度在日治時期，測量為 3,997 公尺，近年來在新技術的測量下，海拔重新測得為 3,952 公尺。

玉山為台灣布農族的聖山，鄒族語則稱其為八通關 (Pattonkan)。另外，居住於玉山之下的另外一支原住民族曹族，則稱呼玉山為 Panguno Rakaso，是指「石英山」的意思，蓋因冬季時山頭積雪反光，狀似石英玻璃般閃爍之故。

對於西方而言，玉山最早在文獻上的記載，則是發生於 1857 年，一艘美國商船亞歷山大號(USS Alexander)在離開當時的安平港時，船長摩里遜 (W. Morrison) 見到高聳的玉山之後將其記載在航海日誌中，因此有摩里遜山 (Mt. Morrison) 這稱呼。

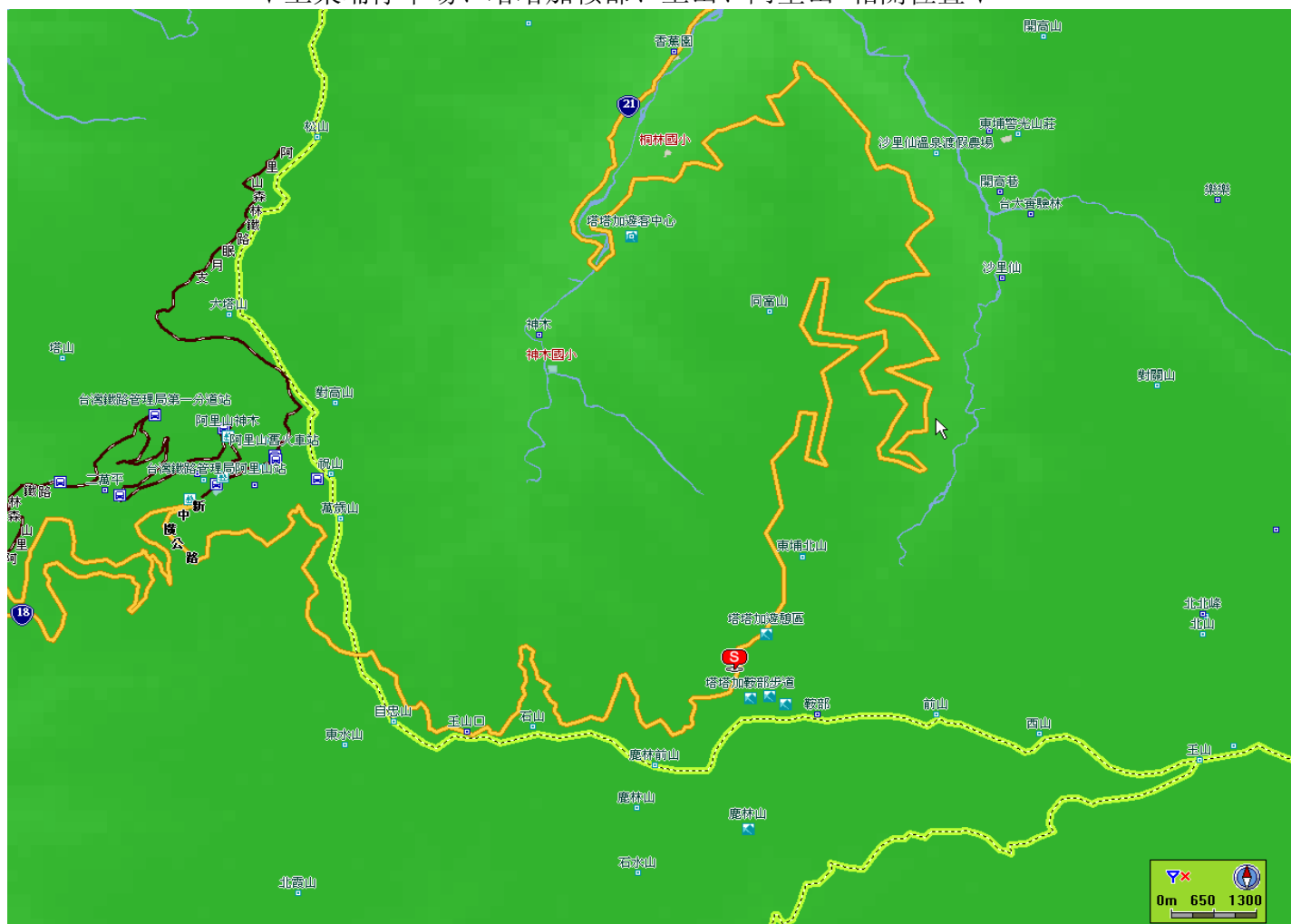
1895 年，台灣因為清廷敗戰簽訂了馬關條約割讓給日本，使得玉山也成為日本管轄境內。來到台灣的日本人發現玉山的高度超越了日本的第一高峰富士山 (海拔 3,776 公尺)，因此明治天皇在 1897 年 6 月 28 日下詔將玉山更名新高山 (にいたかやま)，意指日本領土新的最高峰，並且在山頂上設立神道教寺廟。另外，亦將雪山命名為次高山，意指第二高峰。

根據日本海軍的傳統，重型巡洋艦向來是以山名來命名，因此日本海軍聯合艦隊中也有命名為「新高」的戰艦存在。此外，1941 年 12 月 2 日下令攻擊珍珠港的密碼「ニイタカヤマノボレー二〇八」(攀登新高山一二〇八)中的新高山就是指玉山。第二次世界大戰之後日本戰敗，台灣的主權由中華民國政府接收，新高山則在 1947 年 12 月 1 日正式改回原名… … 玉山。

1966 年時，政府當局曾在玉山山頂最高點處設置了于右任的銅像，以補足 4,000 公尺高度，一度曾是台灣境內海拔最高的人工結構物。然而此銅像於 1996 年 5 月發現遭人破壞。目前玉山國家公園管理處在銅像原址放置了一顆天然巨石，並根據新的測量數據，刻有「玉山主峰」及「標高 3952 公尺」字樣，作為臺灣最高點的象徵。

此外，在玉山群峰中的第三高峰玉山北峰 (海拔 3,858 公尺) 上建有一隸屬於中央氣象局的氣候觀測站，是台灣境內位置最高的一棟建築物。

↓ 上東埔停車場、塔塔加鞍部、玉山、阿里山 相關位置 ↓



↓ 上東埔停車場 -到-> 玉山登山口 ↓



↓ 上東埔停車場 -到-> 阿里山、祝山 ↓



↓ 阿里山、祝山 和 二高 相關位置 ↓

