

<b>行程簡介</b>	<p><b>玉山主峰</b> 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&amp;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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 省時間、省假期。</li> <li>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舖位。</li> <li>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 ^_^</li> </ol> <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>									
<b>日期</b>	<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, <b>登峰報名</b></p>									
<b>人員</b>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="240 983 448 1021">領隊(聯絡電話)</td> <td data-bbox="448 983 852 1115" rowspan="3">  <b>風城潛旅</b>  <b>園丁</b> </td> <td data-bbox="852 983 1043 1021">護隊(聯絡電話)</td> <td data-bbox="1043 983 1492 1070" rowspan="2">沒去的 風城潛旅 社團園丁</td> </tr> <tr> <td data-bbox="240 1021 448 1059">嚮導(聯絡電話)</td> <td data-bbox="852 1021 1043 1059">留守(聯絡電話)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="240 1059 448 1115">技術指導</td> <td data-bbox="852 1059 1043 1115">體能要求</td> <td data-bbox="1043 1059 1492 1115">5000M 跑步, 26 分鐘以內完成</td> </tr> </table>	領隊(聯絡電話)	 <b>風城潛旅</b> <b>園丁</b>	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	5000M 跑步, 26 分鐘以內完成
領隊(聯絡電話)	 <b>風城潛旅</b> <b>園丁</b>	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	5000M 跑步, 26 分鐘以內完成							
<b>預定行程</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 彈性出發：             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- 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！</li> </ul> </li> <li>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</li> <li>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             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 登頂：約 6.5 小時(含休息)                     <ul style="list-style-type: none"> <li>上東埔停車場 - 距離 2.2km, 每 500M 約耗時 7 分 -&gt; 玉山登山口</li> <li>玉山登山口 - 距離 8.5km, 每 500M 約耗時 12 分-&gt; 排雲山莊</li> <li>排雲山莊 - 距離 2.4km, 每 500M 約耗時 30 分-&gt; 玉山主峰</li> </ul> </li> <li>- 下山：約 5 小時(含休息)</li> </ul> </li> <li>4) 休養生息整補行程：             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 登峰之後，野炊... .. 飽餐一頓</li> <li>- 飽餐一頓之後... ..                     <ul style="list-style-type: none"> <li>o 選擇一：小睡片刻，然後直接打道回府</li> <li>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！)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>5) 彈性逍遙遊行程：             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 11/05(日) 04:00 上東埔停車場出發，逍遙遊(阿里山/祝山 日出, , , )</li> </ul> </li> </ol>									
<b>參考行程</b>	<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"> <li>- 登頂：約 4.5 小時(含休息)             <ul style="list-style-type: none"> <li>上東埔停車場 - 距離 2.2km, 每 500M 約耗時 5 分 -&gt; 玉山登山口</li> <li>玉山登山口 - 距離 8.5km, 每 500M 約耗時 8 分-&gt; 排雲山莊</li> <li>排雲山莊 - 距離 2.4km, 每 500M 約耗時 18 分-&gt; 玉山主峰</li> </ul> </li> <li>- 下山：約 3 小時(含休息)</li> </ul> <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 <table border="1" data-bbox="347 1048 1484 1346"> <thead> <tr> <th></th> <th>登山口</th> <th>0.6~5K</th> <th>5~8.5K</th> <th>排雲室外</th> <th>排雲室內</th> <th>三叉口</th> <th>三叉主峰</th> <th>主峰頂</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>和信</td> <td>△</td> <td>○</td> <td>△</td> <td>△</td> <td>×</td> <td>△</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>東信</td> <td>△</td> <td>○</td> <td>△</td> <td>△</td> <td>×</td> <td>△</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>遠傳</td> <td>△</td> <td>○</td> <td>△</td> <td>△</td> <td>×</td> <td>△</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>台灣大哥大</td> <td>△</td> <td>○</td> <td>△</td> <td>△</td> <td>×</td> <td>△</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>中華電信</td> <td>△</td> <td>○</td> <td>△</td> <td>△</td> <td>△</td> <td>△</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </tbody> </table> 符號表示通訊情況：× 無訊號，△ 訊號尚可，○ 訊號良好							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	△	○	△	△	△	△	○	○
	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	△	○	△	△	△	△	○	○																																																				
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																																																											



請多利用 [www.seasky.info](http://www.seasky.info) 06-1104 登峰計畫 討論區，交換意見！

行前討論	玉山國家公園 網站: <a href="http://www.ysnp.gov.tw/">http://www.ysnp.gov.tw/</a> 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, <a href="#">登峰報名</a> o 入園申請進度查詢: <a href="https://mountain.ysnp.gov.tw/fun_application/application_query_input.asp">https://mountain.ysnp.gov.tw/fun_application/application_query_input.asp</a>		
	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: - 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 <a href="#">三層著裝原則</a> 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		金額	備註
	糧食	nt\$100*參加人數	休養生息整補行程「公糧+燃料」每人約 nt\$100-
	交通費	約 nt\$2500/車	新竹<->塔塔加(約 600km) 以汽油 60L, 收費站*10 計算
	其他	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一二〇八」(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 ↓

