嘉明湖步道路線：向陽派出所辦理登山手續→雙橋登山口→三樹椅休息區→向陽山屋→好好池(黑水塘)營地→稜線營地→玉山圓柏→向陽大崩壁→向陽山登山口→嘉明湖避難小屋→向陽山交叉口→向陽山北峰→三叉山登山口→三叉山交叉口→嘉明湖→下山→向陽派出所辦理離山手續。

D1：【0K向陽國家森林遊樂區】【2300M】(1400─1430)→1.5K觀景台(1530─1545)→2.6K向陽、三叉、嘉明湖登山口【2380M】(1615)→4.3K向陽山屋【2850M】(1730)【宿】

D2：【01：00起床、吃早餐】4.3K向陽山屋【2850M】(0200)→5.4K黑水塘營地(0300)→5.8K向陽名樹(0330)→6.4K向陽大崩壁(0400)→7.4K【0K】向陽山西側登山口(0500)→8.4K嘉明湖避難山屋【3347M】(0530)→8.7K向陽山東側登山口(0540)→12K【0K】三叉山西側登山口(0740)→0.7K【0.6K】**三叉山**【3496M】(1200－1215)→0K【12.7K】三叉山東側登山口(1230)→13K嘉明湖【3310M】(1240─1400)【午餐請自理】→12K三叉山西側登山口(1500)→8.4K嘉明湖避難山屋【3347M】(1700)【宿】

D3：【05：00起床、吃早餐】8.4K嘉明湖避難山屋【3347M】(0600)→4.3K向陽山屋【2850M】(0830)→2.6K向陽、三叉、嘉明湖登山口【2380M】(0930)→0K向陽國家森林遊樂區【臺20線153K南橫向陽】(1030－1100)

D2：【04：00起床、吃早餐】4.3K向陽山屋【2850M】(0500)→5.4K黑水塘營地(0600)→5.8K向陽名樹(0630)→6.4K向陽大崩壁(0700)→7.4K【0K】向陽山西側登山口(0800)→0.9K**向陽山**【3602M】(0830－0845)→0K【7.4K】向陽山西側登山口(0900)→8.4K嘉明湖避難山屋【3347M】(0930)→8.7K向陽山東側登山口(0940)→12K【0K】三叉山西側登山口(1130)→0.7K【0.6K】**三叉山**【3496M】(1200－1215)→0K【12.7K】三叉山東側登山口(1230)→13K嘉明湖【3310M】(1240─1400)【午餐請自理】→12K三叉山西側登山口(1500)→8.4K嘉明湖避難山屋【3347M】(1700)【宿】

D3：【05：00起床、吃早餐】8.4K嘉明湖避難山屋【3347M】(0600)→4.3K向陽山屋【2850M】(0830)→2.6K向陽、三叉、嘉明湖登山口【2380M】(0930)→0K向陽國家森林遊樂區【臺20線153K南橫向陽】(1030－1100)→關山(1300－1330) →台東(1430─1630)【慶功宴：娜路彎大酒店下午茶】→枋山(1845)→台南(2100)【回到溫暖的窩】

六、個人裝備：背包、背包套、(睡袋)、排汗衣褲、禦寒衣物、雨衣褲、備份衣物、帽子(頭盔)、頭套、襪子、鞋子、綁腿、護膝、護踝、手套(保暖、止滑)、頭燈、備份電池、水壺、保溫瓶、個人藥品、行進糧、(燃料)、(打火機)、(爐子)、(鍋子)、碗筷、盥洗用具、垃圾袋、防曬油、護唇膏、柔濕巾、衛生紙、**健保卡**(如有藥物過敏，請將藥名寫清楚，用塑膠袋封好)、哨子。