

南插天山計劃書

- 一、活動日期：106 年 11 月 18 日 一天
- 二、集合時間：106 年 11 月 18 日早上四點於台北三重徐匯中學站
- 三、登頂郊山：南插天山
北插天山
- 四、領 隊：陳昱廷 0916107711
- 五、留守人員：佟穎生 0930030681
- 六、預定行程：（視情況再做調整）

11 月 18 日 第一天	
06:00 小烏來第二登山口集合 09:30 南插天山。 13:00 北插天山。 17:30 回烏來第二登山口。	

- 七、個人裝備：中背包、小背包(攻頂包)、水(1000cc)、頭燈、三餐自理、睡袋、睡墊、棉紗手套、禦寒衣物、雨衣(褲)、帽子、毛巾、碗筷、行進糧、個人藥品、照相機…等。
- 八、團體裝備：高度計、指北針、地圖、火種、刀繩、垃圾袋、急救藥品、手機。
- 九、保 險：三百萬意外險+10%醫療險
- 十、注意事項：
 - 1. 個人日常所需藥品請務必自行攜帶
 - 2. 行前如遇天災或道路無法通行，得取消活動或延期。
 - 3. 活動期間請務必配合領隊及嚮導之指示行動