

婆羅洲神山五日行

◎活動介紹

婆羅洲位於東南亞，是世界第三大島，這次趣健行要帶領大家拜訪的地方--神山國家公園，即位於婆羅洲的沙巴境內，屬於馬來西亞的一部分，神山國家公園在 2000 年被聯合國列為世界自然遺產。

生態多樣性、豐富性是這一個國家公園重要的特色，在這五天的旅程中，悅耳的鳥鳴聲是大自然提供的免費鬧鐘，而隱藏在路邊、草間、樹梢上的動植物是探索者的天堂。婆羅洲，一輩子一定要去一次的地方，就和趣健行一起前進這個熱帶島嶼，用你的雙腳為工具，尋覓組合屬於你個人的、自然的感官體驗與享受。京那巴魯山，又稱中國寡婦山，俗稱神山，位於馬來西亞沙巴的神山國家公園（Kinabalu National Park）內，海拔 4095.2m，是東南亞第一高峰，主峰為羅斯峰（Low's Peak）。神山形成約有 150 萬年的歷史，是一座活的砂岩山脈，至今地殼的造山運動仍不斷進行著，每年持續上升約 5 公釐的高度，而頂上的花崗岩有著 10 萬年前冰河時期的 U 型谷、擦痕。神山突出於南中國海中，附近山峰都低於三千公尺，像是守護神矗立一方，有著肅然傲視群峰的氣勢。平時雲霧繚繞，只有在清晨可以欣賞到它的真面目。這座山峰雖高，但由於構造的關係，是一座十分容易攀登的高山。

神山國家公園 2000 年被聯合國教科文組織列入世界自然遺產，面積 754 平方公里，位處於熱帶，生態幅度寬廣，特有動植物種繁多。從海拔 152 公尺到 4095 公尺，動植物豐富可說是一座生態寶庫，有著世界最大的花朵 Rafflesia、各種豬籠草、蘭花、蕨類及各種著生植物，在健行的過程中，只要你細心留意，一定有你意想不到的收穫。

本活動自 2005 年開始舉辦，推薦為海外登山入門級體驗活動，是山友海外登山試腳石，歡迎登山夥伴和我們一起勇闖婆羅洲。

◎ 活動簡章

活動日期	2012/02/26-03/01(日-四)修正日期、2012/04/19-04/23(四-一)限 6 名半自助行無領隊、2012/05/21-05/25(一-五)、2012/07/04-07/08(三-日)、2012/08/15-08/19(三-日) 2013/03/02-03/06(六-三)、2013/05/15-05/19(三-日)、2013/07/10-07/14(三-日)、2013/09/04-09/08(三-日)，共五天四夜 ※若有整隊(15 人以上)報名，則可另訂日期，細節請洽趣健行。
活動等級	
活動特色	1.拜訪兩條神山步道~從第二總部(Mesilau)上神山，第一總部出神山，不原路來回。 2.全程有中文導遊進行生態解說。 3.兩個晚上住在國家公園內，盡情體驗熱帶自然風情。 4.坐船追蹤長鼻猴。
活動對象	近二年有攀登百岳或高海拔登山經驗且固定性運動者
活動人數	滿 4 人以上至 9 人自行出發，滿 10 人以上加派領隊
活動費用	約 NT37,000~39,000 元(連續假日及暑假加價 1500 元)(因應航空票價變動、匯率、原油價格等因素，會於出隊兩個月前最後確認活動費用)(以上價格包括：山下行前會議、活動小手冊、往返經濟艙機票、兵險、機場稅、當地食宿、當地交通、國家公園門票及活動費用、登山嚮導、登山證書、領隊嚮導小費、保險(200 萬/3 萬)、行政費用等等。不包括護照費用、神山挑夫費用、住家至機場來回費用、領隊導遊以外之小費、私人花費。)

報名及繳費方式	<p>1. 報名</p> <ul style="list-style-type: none"> 請先 Email 或是來電報名，報名後一個星期內必須回傳報名表及繳交訂金 NT10,000 元才完成報名手續。若報名時間已接近報名截止日，則必須在報名截止日前完成報名手續。 餘款必須在報名截止日前繳清。 你可下載報名表，填寫完畢後以 E-mail 或傳真將報名資訊回傳至趣健行工作室。 <p>2. 繳費</p> <ul style="list-style-type: none"> 銀行轉帳或電匯：轉帳或電匯完成後，請 Email 或來電告知確認。銀行帳號：彰化銀行(代號 009) 中崙分行 5154-51-455482-00 戶名：楊晴媚。 現金：週一至週五 10：00-19：00 至 趣健行工作室 繳費。(煩請先來電告知) 信用卡：為了方便繳費，本工作室亦提供信用卡繳費方式，請來電索取信用卡繳費單，填寫完畢後傳真至趣健行工作室。 <p>3.繳交證件：(1)護照影本(出發日算起，中國民國護照六個月以上有效期)(2)兩吋彩色相片一張。於報名時繳交。</p>
報名截止日期	出發前 15 日
集合時間及地點	出發日於桃園國際機場(行前會議做最後確認)
行前會議時間	出發日前 7-10 天內 19：00PM 於 趣健行工作室(以行前通知上的日期為主)
行程內容	<p>Day01 台北/亞庇-神山國家公園 Mesilau 一早(預計 06:00AM)機場集合後，搭機前往亞庇，中餐後在神山國家公園第一總部辦理手續後直接前往第二總部 Mesilau，Mesilau 約 2300 公尺，觀賞植物、高度適應，並準備隔天登山事宜，宿：Mesilau 渡假木屋</p> <p>Day02 神山 Mesilau-Laban Rata 今天自 Mesilau 登山口出發前往神山攻頂山屋 Laban Rata，Laban Rata 約 3300 公尺，登山沿途可以欣賞神山特有的豬籠草、山杜鵑、蘭花等多種植物，約 16:00-18:00AM 抵達 Laban Rata 登頂木屋，抵達並享用過晚餐後則盡早休息，儲備明天攻頂的體力，宿：Laban Rata 或 Gunting 登頂木屋</p> <p>Day03 Laban Rata-Lows 峰(神山山頂)-神山國家公園第一總部 今天凌晨起床攻頂，預計 01:30AM 起床，02:30AM 出發，06:00AM 登頂 Lows 峰(約 4095.2 公尺)看日出，09:00AM 回抵 Laban Rata 山屋用早餐，10:00AM 下山，預計 14:00-16:00PM 至神山公園第一總部(約 1500 公尺)，休息、領取登頂證書，宿：神山國家公園木屋(第一總部) **不登頂者，可留在 Laban Rata 登頂山屋。若因天候因素無法攻頂，尚請見諒。</p> <p>Day04 神山國家公園總部-亞庇-追蹤長鼻猴-亞庇 上午自由賞鳥、觀察生態後離開神山國家公園，至亞庇午餐後離開，開始另一個重頭戲~尋覓長鼻猴，我們將坐船沿河而行，拜訪長鼻猴聚集的地方，晚餐後轉往亞庇，宿：太平洋絲綢渡假村或同等級飯店</p> <p>Day05</p>

	<p>亞庇/台北</p> <p>上午於渡假村/飯店內自由享用設備，近午至亞庇進行簡單市區觀光及午餐後，前往機場搭機，返回台北，預計晚間 22:00PM 左右返回台北，結束五天四夜勇闖婆羅洲之旅。</p> <p>照片分享會於活動結束後 10-14 天內舉行</p> <p>(以上行程僅供參考，將依實際狀況調配，詳細行程將於行前會議說明)</p>
<p>裝備要求</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 登山鞋、排汗衣、頭燈或手電筒、禦寒衣物、雨衣雨褲、大小背包、登山杖、隨身藥品、水、行進糧等。 • 建議攜帶：防蚊液、相機、動植物圖鑑、望遠鏡、錄音筆等等 • 有關於裝備部分，行前會議會有更詳細說明與介紹。
<p>備註</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 有登山經驗或固定性運動佳，請於報名表上確實填寫。 • 活動中請遵從領隊的行程安排、引導，勿脫隊行動。 • 行程中若有身體不適，務請告知領隊及幹部，謝謝！ • 完成報名手續後，於報名截止日前因故取消者，扣除相關作業費用後，餘額退還。報名截止日後取消者恕不退費。 • 出發日前如遇颱風、封山…等，人力不可抗拒之因素影響，經氣象單位或政府相關部門公佈後，將延期出發或取消活動。唯若無法配合挪期而取消報名者，則需扣除保險及作業手續費用後退還金額，尚請見諒！ • 行程途中如遇天候等不可抗力之特殊因素影響而封山，致使無法完成行程，本工作室有權變更旅程、遊覽項目或更換食宿；變更後若節省之支出經費，將於返回後，另行通知退還。 • 本行程參加人數滿 4 人出隊，人數上限為 20 人，以完成報名手續為優先，其餘列為後補。

趣健行工作室聯絡資訊

◎電話：02-8772-7310 0922-872-367 ◎傳真：02-8772-7311

◎E-mail：service@titohiking.com.tw ◎地址：104 台北市龍江路 2-2 號 1 樓

◎銀行帳號：彰化銀行(代號 009) 中崙分行 5154-51-455482-00 戶名：楊晴媚