

【桃園】挑戰路線 東滿步道 健走一日

親愛的 Lamigo 貴賓，您好：

歡迎您參加 Lamigo 行程，以下為此次行程的出團資訊，請務必準時至預定集合地點報到，以免錯過出發時間。如有特殊飲食需求，如全素、早齋或其他，請於出發前「3」天前通知那米哥旅行社，逾期不受理變更餐食。相信我們即將會有一個愉快的假期！在活動開始前，我們有幾件事告訴您，請您配合：

集合時間	2019年07月20日(六)·上午07時20分		
集合地點	台北車站 南一門 (東三門旁)		
領隊	吳淑玲 小姐	連絡電話	0939-318-192
導覽	李光輝 先生	連絡電話	0919-987-819
健走路線	東眼山森林遊樂區→東滿步道起點→拉卡山登山健走路線口→北插天山登山口→山澗小瀑→東滿步道終點→滿月圓森林遊樂區	等級	五星級
午餐	※本行程安排 行動糧+下午茶		
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 領隊當天將身著藍色背心，以供辨識。 2. 為確保資料正確，請攜帶健保卡報到查驗，謝謝。 3. 天氣炎熱，建議攜帶 1-2L 瓶裝水，可適量加鹽巴，補充電解質。 4. 為提倡環保，本活動不提供拋棄式瓶裝水，請自備充足飲水。 		

緊急聯絡人	姓名	電話
業務	郭柏詮	(02)2501-5288 # 592
台灣線線控	李偲弘	(02)2501-5288 # 556 0987-278-906
	陳品君	0929-819-699

Lamigo健走等級分類表

等級	一等	二等	三等	四等	五等
星等	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★★
難易度	低	低-中	中	中-高	高
健走時間	1-2小時	2-3小時	3-5小時	5-8小時	8小時以上
體力需求	低	低	中	高	極高
適合對象	老少咸宜	有運動習慣者	有運動習慣者	有運動習慣且體力良好者	有初階登山經驗者

國內保險 領先業界

那米哥旅遊最貼心





500萬 + 20萬

旅遊業綜合責任險 意外傷害醫療險

一般業界投保金額為「200萬旅行業責任意外險，附加10萬意外醫療險」

註：依保險法規定，70歲以上，未滿15歲，投保金額上溯200萬





【台北車站】→ 【東眼山步道】→ 【東滿步道】→ 【滿月圓步道】→ 【台北車站】

午餐：登山行動糧+下午茶點心(\$150 元)

從桃園走到新北【東滿步道】

往來於東眼山與滿月圓兩處國家森林遊樂區之間的健行路徑，自海拔 870 公尺的東眼山林道終點開始，越過北插天山與東眼山間海拔 1130 公尺的鞍部，再直下往海拔 500 公尺的滿月圓瀑布區；主要步道是利用昔日的台車道、木馬道，再與滿月圓往北插天山登山步道連接而成。屬中低海拔常綠闊葉林的楠櫟林帶，沿途針、闊葉樹林交錯，林相鬱閉，孕育豐富多樣的鳥類、昆蟲，加上雲瀑、溪流、瀑布…等自然景觀，是北台灣四季宜人的健行步道。





『東滿步道』路線資訊

【路線】東眼山森林遊樂區→東滿步道起點→拉卡山登山口→北插天山登山口→山澗瀑→東滿步道終點→滿月圓森林遊樂

【公里數】全程約 13 公里(單向)

【健走時間】全程約 6-7 小時

【路面狀況】土路面、木棧道、木階梯

【海拔高度】0~500 公尺

【鐵腿指數】5 星

「預估時間安排」

07:20 台北火車站/南一門集合。

07:30 快樂出發，敬請準時。

09:00-16:00 東眼山步道—東滿步道—滿月圓步道。(午餐行動糧需自行背負，並安排於山上享用)

16:30 發放下午茶點。

17:30 預計返回台北車站，回家休息！



前進郊山

裝備大解析



雙面圓盤帽

防曬傷、防冷風

LED頭燈

即使不過夜，仍應攜帶
照明用具以備萬一

(外層)防風防水外套

登郊山很容易忽略天氣變化
備妥風衣以防受寒下雨

百變頭巾或運動毛巾

吸汗、防曬、裝飾

(內層)長袖排汗衣

貼身、吸汗、快乾

排汗手套

防曬、保護雙手

登山杖

登山者的第三隻腳
上下坡省力、保護膝蓋

快乾彈性長褲

舒適、易伸展
不建議穿著牛仔褲

腰包

放隨身物品(小餅乾)

護膝

穩固膝關節
減少膝蓋軟骨承受壓力

登山背包

- ①兩件式雨衣
- ②備用衣物
- ③飲水
- ④地圖
- ⑤乾糧
- ⑥醫療急救包

低筒健行鞋

建議抓地力佳
具防水透氣功能之鞋款

Lamigo
那米哥 國際旅行社



行李攜帶用品參考表

貴重物品 (非常重要)	<input type="checkbox"/> 身分證 <input type="checkbox"/> 健保卡	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 提款卡 <input type="checkbox"/> 信用卡	<input type="checkbox"/> 家門鑰匙 <input type="checkbox"/> 汽機車鑰匙
留下美好的 回憶	<input type="checkbox"/> 相機	<input type="checkbox"/> 記憶卡	<input type="checkbox"/> 手機	<input type="checkbox"/> 行動電源
	<input type="checkbox"/> 相機電池	<input type="checkbox"/> 自拍棒		
隨身用品	<input type="checkbox"/> 隨身面紙	<input type="checkbox"/> 雨傘	<input type="checkbox"/> 個人藥品	<input type="checkbox"/> 帽子
健走用	<input type="checkbox"/> 健走鞋	<input type="checkbox"/> 登山杖	<input type="checkbox"/> 乾糧	<input type="checkbox"/> 保溫水壺
	<input type="checkbox"/> 兩截式雨衣	<input type="checkbox"/> 護膝	<input type="checkbox"/> 雙肩登山背包	

◎ 提醒您：以上攜帶用品參考表，可選擇您本身所需要之用品一一勾選確認和準備。

～敬祝 Lamigo 貴賓旅途愉快！ 共創美好健走回憶～

