

# 草嶺-天梯特別跑步行程表

2009 年元月 10~11 日兩天一夜

---

## 元月 10 日(星期六)

早上 07:10 報到中山足球場 (捷運圓山站對面) 07:30 準時開車出發

行經國道 (中山高) 下竹山交流道

預定 12:00 於竹山鎮丸滿餐廳享用中餐

餐後直接到草嶺神農飯店 check-in 後

預計 15:00 開跑

DOWN-DOWN 於神農大飯店

**備註：本日跑步有溯溪路段，建議多帶一雙運動鞋、風景佳記得帶相機**

中餐：丸滿餐廳 (竹山鎮集山路一段 2121 號 TEL: 049-2623937)

晚餐及住宿：神農大飯店 (雲林縣古坑鄉草嶺村 18-2 號 TEL: 05-5831303)

晚餐後有卡拉 OK、泡茶、宵夜……

**欲採購農產品請於今晚購齊打包整理**

---

## 元月 11 日(星期日)

07:00 早餐

08:00 歸還房間鑰匙，上行李至遊覽車後

➔於飯店門口上小型巴士 (換上跑步衣服，請自行攜帶礦泉水、相機等隨身用品)

預計 10:00 開跑 (玉福橋入口處)

12:00 天梯登山口休息領取午餐便當 (遊覽車會在那裡等候)

13:00 返回台北 (沿途有多餘時間將另安排行程)

19:00 土城囍都餐廳晚餐，尾牙聚餐

餐後快樂返家

晚餐：囍都餐廳 (土城市中華路 2 段 283 號 TEL: 02-25831303)

---

費用：男生 3000 元、女生 2900 元 (以上費用為 4 人房，2 人房則每人加收 150 元)

費用包含：遊覽車及小型巴士車資、1 宿 5 餐及一件衣服等

兔子聯絡電話：

**False Start 林燦榮：0910-002-093**

**Volcano 丁炎山：0932-025-335**

**Sand Crab 邱永：0921-068-092**