

(表一) 跑步圈數對照台灣百岳高度一覽表：

山名	100 鹿山 (高雄)	99 六順山 南投、花蓮縣	第一階段完成	98 布拉克桑山 台東縣、花蓮縣	97 駒盆山 南投縣	96 羊頭山 花蓮縣	第二階段完成	95 光頭山 南投、花蓮縣	94 安東軍山 南投、花蓮縣	93 立霧主山 花蓮縣	92 塔芬山 花蓮縣、高雄市	91 巒大山 南投縣	第三階段完成
高度 (公尺)	2980.76	2999		3020	3022	3034.578		3060.015	3068.04	3069.541	3069.879	3081	
需跑圈數	14	14		15	15	15		15	15	15	15	15	
累計圈數	14	28		43	58	73		88	103	118	133	148	
山名	90 大武山 屏東縣、台東縣	89 帕托魯山 花蓮縣	88 磐石山 花蓮縣	87 白石山 南投縣、花蓮縣	86 加利山 苗栗縣	85 庫哈諾辛山 高雄市	84 喀拉業山 新竹縣、宜蘭縣	83 審馬陣山 宜蘭縣、臺中市	82 西合歡山 南投縣	81 甘薯峰 花蓮縣 臺中市	第四階段完成		
高度 (公尺)	3091.968	3101.284	3105.694	3109.663	3112.229	3114.832	3132.994	3141.293	3144.632	3157.764			
需跑圈數	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15			
累計圈數	163	178	193	208	223	238	253	268	283	298			
山名	80 門山 臺中市	79 中雪山 苗栗縣	78 海諾南山 台東縣、高雄市	77 關山嶺山 台東縣、高雄市	76 南華山 南投縣、花蓮縣	75 雪山東峰 臺中市	74 尖山 南投縣、高雄市、 花蓮縣	73 馬比杉山 宜蘭縣、花蓮縣	72 塔關山 台東縣、高雄市	71 無雙山 南投縣	第五階段完成		
高度 (公尺)	3168.267	3172.761	3174.555	3175.6	3183.921	3200.942	3208	3210.979	3221.899	3231			
需跑圈數	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16			
累計圈數	313	328	343	358	373	389	405	421	437	453			
山名	70 石門山 花蓮縣、南投縣	69 前山 嘉義縣、南投縣	68 牧山 南投縣	67 義西請馬至山 花蓮縣、南投縣	66 小關山 高雄市、台東縣	65 屏風山 花蓮縣	64 劍山 臺中市	63 萬東山西峰 南投縣	62 能高山 南投縣、花蓮縣	61 鈴鳴山 臺中市、花蓮縣	第六階段完成		
高度 (公尺)	3237.336	3238.801	3240.907	3245	3248.737	3249.776	3253	3257.987	3262.229	3272.343			
需跑圈數	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16			
累計圈數	469	485	501	517	533	549	565	581	597	613			
山名	60 內嶺爾山 花蓮縣	59 喀西帕南山 花蓮縣	58 轆轤山 高雄市	57 太魯閣大山 花蓮縣	56 千卓萬山 南投縣	55 志佳陽大山 臺中市	54 郡大山 南投縣	53 卑南主山 高雄市、台東縣	52 伊澤山 苗栗縣、新竹縣	51 池有山 新竹縣、臺中市	第七階段完成		
高度 (公尺)	3275	3276	3279.464	3282.911	3283.771	3288.848	3292	3294.585	3297.327	3302.648			
需跑圈數	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16			
累計圈數	629	645	661	677	693	709	725	741	757	773			

山名	50 火石山 苗栗縣、臺中市	49 佳陽山 臺中市	48 桃山 新竹縣、臺中市	47 丹大山 南投縣、花蓮縣	46 新康山 花蓮縣	45 八通關山 南投縣	44 白姑大山 南投縣、臺中市.	43 能高山南峰 臺中市	42 南雙頭山 花蓮縣、高雄市	41 奇萊主山南峰 南投縣	第八階段 完成
高度 (公尺)	3309.562	3314.147	3324.994	3325	3331	3334.921	3331.508	3349.436	3356	3358.024	
需跑圈數	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
累計圈數	789	805	821	837	853	869	885	901	917	933	
山名	40 卓社大山 南投縣	39 畢祿山 花蓮縣、南投縣	38 南玉山 高雄市	37 合歡山 南投縣	36 小霸尖山 苗栗縣	35 合歡山東峰 南投縣、花蓮縣	34 北合歡山 南投縣、花蓮縣	33 馬西山 花蓮縣	32 巴巴山 臺中市、花蓮縣	31 無明山 臺中市、花蓮縣	第九階段 完成
高度 (公尺)	3368.814	3371.348	3382.801	3417.404	3418	3421	3422.246	3443.143	3449.428	3450.657	
需跑圈數	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	
累計圈數	949	965	981	998	1015	1032	1049	1066	1083	1100	
山名	30 東巒大山 南投縣	29 南湖大山南峰 臺中市、花蓮縣	28 大霸尖山 新竹縣、苗栗縣	27 三叉山 花蓮縣、台東縣、高雄市	26 頭鷹山 臺中市、苗栗縣	25 玉山西峰 嘉義縣、南投縣	24 品田山 新竹縣、臺中市	23 大雪山 苗栗縣、臺中市	22 南湖北山 宜蘭縣、臺中市	21 馬利加南山 南投縣、花蓮縣	第十階段 完成
高度 (公尺)	3468	3475	3491.514	3496.137	3509.586	3518	3524	3529.657	3536.002	3546	
需跑圈數	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	
累計圈數	1117	1134	1151	1168	1185	1202	1219	1236	1253	1270	
山名	20.奇萊主山 花蓮、南投	19.雲峰 高雄市	18.大劍山 台中	17.向陽山 台東縣、高雄市	16.奇萊山北峰 花蓮縣	15.東郡大山 南投縣	14. 大水窟山 花蓮、南投	13.南湖大山東峰 台中、花蓮、宜蘭	12.關山	11.雪山北峰 苗栗縣、台中市	第十一階段 完成
高度 (公尺)	3560.282	3563.757	3593.788	3603.086	3606.972	3619.416	3630	3632	3668.036	3703.38	
需跑圈數	17	17	17	18	18	18	18	18	18	18	
累計圈數	1287	1304	1321	1339	1357	1375	1393	1411	1429	1447	
山名	10.中央尖山 台中市、花蓮縣	9.東小南山 高雄市	8.南湖大山 台中市	7.馬博拉斯山 花蓮、南投	6.秀姑巒山 花蓮、南投	5.玉山南峰 高雄市	4.玉山北峰 高雄市	3.玉山東峰 南投縣、高雄市	2.雪山 苗栗縣、台中市	1.玉山 南投縣、高雄市、 嘉義縣	全程完成
高度 (公尺)	3704.952	3711.189	3741.595	3765	3805	3844	3858	3869	3885.789	3952.382	
需跑圈數	18	18	18	18	19	19	19	19	19	19	
累計圈數	1465	1483	1501	1519	1538	1557	1576	1595	1614	1633	