



台灣熊跑山俱樂部

台灣熊 報報

TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

<http://www.taiwanbearhash.com.tw/>

活動預告

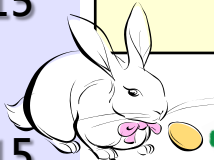
投稿信箱 markhuang53@gmail.com 秘書組Mark

895 RUN

2019.7.06

石碇

陳群文
Prince
0932192415
林靜妤
Princess
0932192415



集合地點：
石碇和平國小
麵粉記號：
106乙4K往石碇休息站開始有記號



次數 RUN NO.	日期 DATE	跑步地點 RUN SITE	記號地點 MARK SITE	兔子電話 HARE&TEL
896	7月13日 2:30 起跑	大溪	集合地點： 麵粉記號： 台三線35公里處 或大溪牌樓台三 線35.5公里處開 始有記號	簡國諭 Old Place 0938160999 蕭鳳瑜 Pineapple 0983160999
897	7月20日 2:30 起跑	大棟山 (亞聯路線 A to B)	集合地點：(A起 跑點) 兔坑村活動 中心 (B終點旨雲 宮) 麵粉記號：龜山麥 當勞及壽山高中開 始有麵粉記號	簡琮樺 Cook 0916980460 戴宏鳴 Chicken Grandpa 0910335679

皇室總動員 / Royal Trail 有緣 無緣 大夥來做伙 燒酒淋幾杯 厚答啦... 文/陳群文

嘿嘿嘿 親愛的熊友們，王子擱來呀，這次應路線組長吉祥姐的要求，做了一條(兔子自己覺得)有緩緩的登山路徑，也有陡陡的攀登跟拉繩子，當然也有寬闊的草原可以讓熊友恣意奔跑，更有瘦瘦的岩陵線跟鑽來鑽去的芒草堆，最後舒服的下坡跟隨著夕陽的公路回到集合點喝啤酒噹噹。這次的路線本來要麻煩小小徐大哥幫忙的，陰錯陽差兩人時間沒有喬好，只好硬著頭皮自己來囉。上週探路的路徑上有看到一個路標指牌上寫著淡蘭古道...

淡蘭北路-官道(燦光寮古徑、楊廷理古徑、入蘭正道) 路線修築較寬且較為平整，功能從軍事防守、傳遞公文到成為交通要道，為發展最早被當時官方認定北台灣東西之間的往來大路。

淡蘭中路-民道(暖東舊道、蘭入山孔道) 定位為「生活民道」，係先民為生存翻山越嶺的足跡，不同於官道沿途大多屬羊腸小徑，部分路徑可能隨著聚落興衰，因人煙罕至而淹沒草叢之中，依據拓墾分布情形以及各聚落聯繫的路徑。

淡蘭南路-茶道先民尋徑入山種植茶樹，利用陸路載貨，翻越山嶺，經坪林尾、石碇、深坑、六張犁等節點抵達大稻埕，形成茶路。

說了這麼多，我們今天要跑的路線所在地石碇，會跟淡蘭古道(茶道)有點接觸，搜尋一些淡蘭古道資料，讓大家多一點了解，在此先謝謝大家的捧場，如果路線及集合點的安排上造成不便之處也請多多原諒。另外大家在跑山結束後有任何的心得，歡迎轉成文字給秘書(阿誠What I said)刊登在週報上喔。ON ON



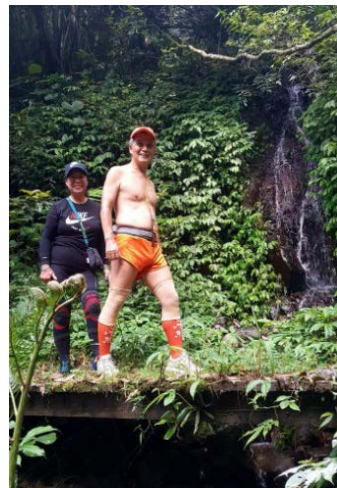
跟著What I Said來跑山也差不多三年，這週跑山地點紫薇天后宮也來了三次，感覺年年來進香參拜媽祖娘娘祈求跑山平安。

只記得要往觀景坪台路徑陡上又正值夏季雖林相茂密綠樹成蔭，仍擋不住毒辣辣的陽光加上悶熱氣溫，看大家頭低低、抬高腳步往上爬都是汗流浹背、上氣不接下氣。此路線有野性的挑戰和林蔭遮蔽的涼爽兼具，尤過行修宮後續路程也適合勇加奔跑。寬廣山林在於奔放、狹隘路線又在於細膩，好的路線架構在多樣化、而跑者的多樣性也是其中一環。社團是社會的縮影，人員多樣性才會平衡且精采，如果大家都是勇加速度查不多，那在崎嶇不平的羊腸小徑將會塞車，所以大夥有快有慢反而順暢。

近來天候已進夏日高溫的狀況，體力流失快速，水份的補充非常重要，熊友要注意自己身體狀況，確保跑山平安順利。



894RUN 活動花絮



89RUN Down Down 活動



賀搭啦!

做路的兔子群



感謝兔子



跑山700次“洗禮”



皮肉熊哥們歡迎小玲&小玉



台灣熊子會
星光幫
新會長

Wall
Tiger

