

# 台灣縣跑山俱樂部 台灣熊

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

906 RUN

2019.9.21

白沙灣

髙偕化 **High Class** 0937064139

汪明聰

**AV Reporter** 0922802983



#### 集合地點:

白沙灣第一停車場 旁 觀航寺

麵粉記號:淡金公 路(淡水往石門方 向21公里處,金山 往三芝方向28公里 處)



### **還我灌棄日 / Clean Up the World**

世界清潔地球日,又稱世界清潔日,一開始是澳大利亞的帆船選手基爾南, 在西元1989年3月發起第一次的雪梨港清潔日,後來才擴大為全球性清潔活動,是 由澳大利亞的國際環保組織Clean Up the World的伊恩基南發起,時間是定在9月 的第三個週末,現為全球最重要的環境保護活動之一。

台灣是個四週環海的海島,又是洋流滙集地,所以必須承受週遭鄰近國家的 海洋垃圾,身為台灣的一份子,又是高度的享受台灣美麗的山川資源,為了這遍 資源的延續,是該為這片土地盡點小小心意,於是促成了此次的白沙灣凈灘活動。

今天主要目的是淨灘,但我們是一群熱愛跑山的團體,不免於俗也開闢了一 條山路,供大家暖身,如果勇腳覺得意猶未盡,可以再跑一趟,山不高落差大約 100公尺,全程適合跑步,唯獨經過農家的果園、菜園及庭院,請小心經過不要造 成破壞,這邊的農家生活原本就很辛苦了,請大家務必配合,謝謝合作。

兔子為體恤初次參加跑山的王公貴族及貴婦們,另闢了一條林蔭大道,活動 一下筋骨,以便淨灘時曲躬撿拾。

白沙灣淨灘垃圾分為"可回收垃圾"及一般垃圾"二種,漂流木、動物遺骸 及海草等天然物不需撿拾,懇請大家務必配合,以方便清潔大隊事後處理。

海邊淨灘天氣嚴熱,請大家自行注意防曬及水份補充以免中暑,更需要注意 垃圾的危險性,最後祝我們大家淨灘活動圓滿成功! ON ON!











#### 有山~~有海~~有咖啡~~

905次跑步(在金山)近幾次的活動都在炎夏烈日中進行,三芝、林口下福里到本次在金山,帶著曬好曬滿的心情參加,心想大概就在獅頭山步道與漁港、海水浴場那一帶吧!到集合點天龍宮發覺選這個集合點今天應是近山路而非水路!

出發後即沿著天龍宮後方鄉間小徑走,越過灌溉渠眼前即開始一段有 著大小不一的石頭忽上忽下暨濕滑又泥濘的水路上坡,溪壑泥石交雜著水 流倆旁綠蔭遮蔽爬起來挺舒適,完成這手腳並用的爬坡相信眾熊友們兩腳 應都充滿淤泥且狼狽不堪了吧!哈……

今天雖艷陽高照,但在兔子刻意安排下路徑皆林間與溪邊奔跑,讓人感到舒適並無炎夏炙熱的煎熬。最後一段長下坡映入眼前的是寬廣一望無邊的大海,大夥迎著海風直下金山海邊,整個跑步的路徑真的可以不同視角觀覽燭台雙嶼及海灣沿岸風景,沿中角灣海岸線折返天龍宮。怎麼不一會兒剛還跑在身邊的熊友們已坐在海邊悠閒喝起咖啡了。哈哈···中角灣真是衝浪者的天堂。

再一次感謝今天的兔子(立君兄與張簡會長)用心規劃有山有海的路徑, 整條路幾乎是手欣出來的,很漂亮很具野性的路線。

## 文/徐伯宏



#### 905 RUN 活動花絮



































## 905 RUN Down Down活動



















