



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

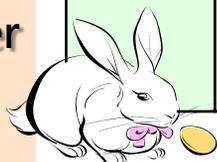
投稿信箱 markhuang53@gmail.com 秘書組Mark

910 RUN

2019.10.19

三峽 五寮尖

林洛緯
Fortune Teller
0938087452
楊志明
Benz shit



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
911	10月26日 1:30 起跑	桃園 大溪	集合地點： 大溪橋對面 全家福餐廳 麵粉記號： 武嶺橋頭往 崁津橋方向開 始有麵粉	林茂精 Offset 鄭深太 Garb Shit 張建銘 Big Dirty 余政哲 Little Fish 0928-209909
912	11月02日 2:30 起跑			

福星高照綠竹鄉 / Fortune Stars 文/林洛緯

五寮尖, 位於三峽區, 是北部三大岩場 (五寮尖、筆架山、皇帝殿) 之一。標高639M說來也不高, 在人們的印象中五寮尖是條陡峭需要攀岩的郊道, 但卻是年輕人冒險的最愛, 其實也可尋求一條較平坦的路徑。讓熊友們減少攀岩。加強安全, 卻又感覺與其他山頭不一樣的地方, 凡事有利也有弊。水淺無大魚, 山雖陡些, 但是風景就是不一樣, 有機會一同欣賞山上美麗的風景。可以邊走邊遙望四周、視野遼闊、心曠神怡, 若是沒來真的太可惜了。

跑山不僅可以減少煩惱與壓力、找回健康、更能陶冶性情, 能有機會加入台灣熊是敝人最大的榮幸, 運動不再需要揪伴。一個人出發就可以了, 真是太棒! 就讓我們鼓起精神一起上山吧! ONON



集合地點：
綠竹鄉餐廳
(台7乙線 2.6公里)
麵粉記號：
三峽區中正路 2 段
與大埔路口





台灣熊跑山俱樂部



2019 Mini 馬拉松 各組起跑時間

各位熊友們看看那桃園大溪河畔稻香黃囉！

2019 TBH? 一年一度迷你馬拉松將在10/26舉辦今年由資深
兔子帶著3隻兔仔子，四大天王來操刀開路，熊友們趕快
結伴來競逐腳力拼速度，把獎盃獎品通通帶回家 ONON!

兔子起跑 1:15

半馬起跑 1:30

10公里起跑 2:00

活動當天現場有準備大溪豆漿

Mini馬拉松獎項:

半馬

男生前三名 獎盃各壹座
女生前三名 獎盃各壹座

長青組 (65歲以上)

21公里不分男女取前三名獎盃各壹座
10公里不分男女取前三名獎盃各壹座

10公里

男生前三名 獎盃各壹座
女生前三名 獎盃各壹座

完賽獎

半馬&10公里完賽，隨機抽出各3-5名獎。

※獎盃資格以本年度參加台灣熊跑山10次為基本資格。

909 RUN 活動花絮



909 RUN Down Down活動

