



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

919 RUN

2019.12.21

三峽

金亦榮

King

0933-169600

顏福來

Golden Boy

0935-730025



集合地點：

鶯歌市民農場

麵粉記號：

國道3號三鶯交流道下往鶯歌方向開始有記號



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
920	12月28日 2:00 起跑	板橋	集合地點： 莊敬公園 麵粉記號： 新埔捷運站3 號出口開始有 記號	蘇孫賢 Ass Hole 林清杉 Lift 0939131597
921	1月04日 2:30 起跑			



金金相印彩蔦山 / Golden King

跑的是山 乘的是風 看的是水

文/金亦榮

許多熊友納悶？集合點在鶯歌怎麼跑山主要標的卻是在三峽蔦山？那就要聽我細說分明。大漢溪新北地區的主要河流，這河段分隔了三峽與鶯歌兩個行政區，而蔦山與鶯歌石正好立於河流兩岸，其勢如龍生雙翼而成飛龍在天，希冀在這年終歲末讓熊友沾沾這風水寶地的氣息，讓大家都能【金榮福來顏亦歡】三峽蔦山臨大漢溪，其山頭勢如飛翔之蔦而得名，俯瞰台北地區晨昏美景，素有盛名亦為三峽五景之一。山徑以泥土路居多，路徑多重可長可短，山路一路攀爬可達大溪，當然以跑山的時程規劃還是會以蔦山附近古道搭配有一點點令人感到新鮮的河道穿越為主。

蔦山除了眾所周知的網美地景鷹尖石外，特別安排連三峽當地人也不一定知道的美景，那是可以媲美哈尤溪溫泉七彩岩壁的地景，讓人見識到七彩岩壁不僅只在溪流之中，在山林中亦有色彩繽紛的藻壁美不勝收，讓眾熊友能一窺全貌。

再次祝熊友【金榮顏歡 福亦來】大夥是不是發現和之前排序不同？就如同跑山相同的地點、不同的串連路徑，請熊友們來體驗囉！On On



冬至吃湯圓，跑山萬萬年



熊友們 跑山滿“10次”
還沒取兔名的熊友快找我們最“帥”的會長取兔名
，你將會得到刻有自己兔名的專屬名牌喔



走心走心真趣味 歌曲教唱

(唱) 走心走心真趣味，伊啊伊啊嘞！ (台語)
走心走心真快樂，伊啊伊啊嘞！ (台語)
(唸) 挂著checking 挂著backtrack (台語英語)
走來走去 (台語) 一頭霧水 (國語)
(唱) 走心走心真趣味，伊啊伊啊嘞！ (台語)
(旋律: 王老先生有塊地)

918 RUN 活動花絮



918 RUN Down Down



熊友取免名

