



台灣熊 跑山俱樂部

報報・抱抱

TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

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

會長交代世話：

新冠肺炎案例持續上升，請近期有搭飛機和有接觸史或有感冒症狀的熊友，請乖乖呆在家裡，靜待兩週後重返山林。每週參與跑山活動如需與熊友共乘也請務必戴上口罩，保護自己、防護他人是您我的責任！
我們一起加油吧！ON！ON
台灣熊跑山俱樂部



20200418

台灣熊 #936Run

兔子：周永泉 Charger

電話：0935-330-602

副兔子：周平國 Evil Apple

電話：0910-415-299

936 RUN

2020.4.18

三峽

集合地點：溪東活動中心旁廣場（三峽溪東路218巷1號）

麵粉記號：三峽辭修高中開始有記號

叔侄勇闖三峽在地秘境

文/周永泉

溪南尖又稱溪南山是三峽四大名山，分別為塔開山(北插天山)、獅頭山、鳶山和溪南山；溪南尖也是大台北天際線第九段最高點，標高301公尺是三峽北大聯絡道路的新地標，溪南尖山形類似金字塔，讓人很難不去。沿途沒有注意到它的存在而出名。溪南尖是座未經人工開發的步道，沿途沒有指標，只能順著百年，登山客踩踏出來的清晰路徑前進，原林的石泥地走起來非常舒暢，沿途的林相原始生動，途中有滿山如繁星點點的油桐花綻放枝頭，非常適合熊友們尋幽踏青。攀登溪南尖山的CP值很高，可以同時摸到三等三角點基石976號、二等三角點基石1024號。由登山口往溪南山尖，登頂之前，有二段拉繩陡峭的險坡，抵達三角點是溪南山最高點，山頂展望佳，可俯瞰鶯歌、三峽、樹林、土城地區，也可眺望對面的大棟山系，在此山頂完全沒有休息涼亭或座椅，不像其他山區有很多休息站，甚至卡拉ok、土雞城、飲料攤販，溪南尖山是屬於登山者的清淨步道。



上周特殊跑次

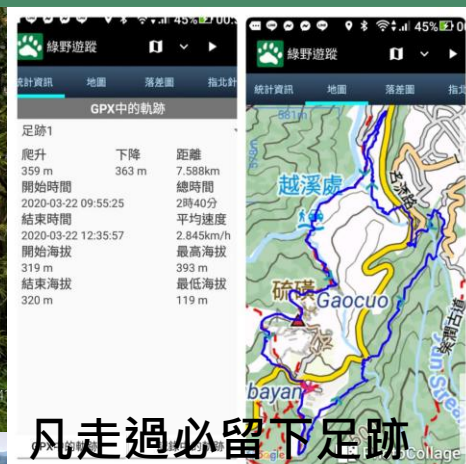
活動預告

投稿信箱：carloswu@ms25.hinet.net



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
937	4月25日 2:30 起跑	石碇	集合地點：皇帝殿 西峰登山口停車場 麵粉記號： 106乙7公里處有 記號(過5號高速公路)	蘇孫賢/AssHole 0936-075-940 蘇金城/Teacher 0910-351-791
938	5月2日 2:30 起跑	內湖	集合地點： 麵粉記號：	Katie/Freeboob 0938-723-237 黑羊Cock up my lung 0923-280-798

台灣熊935跑次花絮



凡走過必留下足跡



熊麻吉

黃公誠

2019-2020【19-20依舊愛你】What I Say

二十世紀的靈魂邁入二十一世紀的時空，才有機緣接觸跑山運動，參與兩年多時間後，於本屆在阿蘇哥邀約下接任【台灣熊跑山俱樂部】祕書職務。本著被熊友服務而今回饋的心態任事。首要感謝會長Paul王凌晨先生包容我黃清晨（晚十點睡、早上五點起床）的生活習慣，讓我自由發揮無須配合。祕書一職我“儘量”秉持45°做人 90°做事 180°為人 360°處事的精神從事社團服務工作，也就是對人態度謙虛學習、坦誠直爽；對事周到細緻、無私圓滿，光陰似箭一年的時間須臾間即掠過，未盡周全之處還望熊友們海涵。雖然已卸任祕書，但在這一年中所獲良多，尤其是學習到【把話說好人情義理、把話說岔傷天害理】更是啟發我在待人處事的態度更加精修。【學習】是每個人一輩子用不同型式都在進行的課業，希望熊友在行有餘力時也能加入幹部，讓自己的視野更加寬廣，更能感受資深熊友對社團的付出。回顧本屆做的第一份週報是年會，而主題是“感恩與傳承”身為祕書更體會歷屆會長及幹部極力營造良好的社團傳統和氛圍讓熊友們在跑山的日子盡情舞動，不辜負生命美好的努力。