



台灣熊

跑山俱樂部

報報·抱抱

TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

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



黃明基 GG 0937-872095

黃金福 Bull Shit 0939-215248

931 RUN

2020.3.14

汐止大尖山

集合地點：聖德宮

麵粉記號：汐止區公所右轉

"基G"第一次就很硬

文/黃明基 / GG

大尖山風景區屬於五分山群的姜子寮山列，為汐止群山中最有名氣的小百岳，山區風景秀麗，因基隆河小支流竄出，山區陡度落差大，故周邊形成許多瀑布，如大尖山瀑布、秀峰瀑布等。標高 460公尺的大尖山可說是汐止後花園，隨季節變幻著不同風情，初春山櫻花綻放，夏天螢火蟲點點發光，秋末楓葉染紅山頭，山上居高臨下，可全覽大臺北盆地，周圍山巒層層疊疊、濃淡有致，宛如潑墨山水畫，夜晚更可看到萬家燈火的景象，是欣賞臺北 101大樓跨年煙火的絕佳景點。茄苳瀑布是大尖山區最具規模的瀑布，上下數層絲綢般的流水，自陡峭岩壁飛瀉而下，形成一潭清池，坐在林蔭間聽瀑聲水響，相當愜意。或循茄苳古道而行，潺潺溪水聲一路相伴，沿途滄桑古樸的景致，觸動思古之幽情。與阿福來台灣熊 3年多，第一次找路，真得很認真的用嘴巴找路，因為兩個人都沒有做路的經驗都不知道怎麼做路，只好認真的問路在去找路，希望在新的一年由春木會長上任後的第一條路，在大尖山與茄苳瀑布做路，能讓大家走得高興爬得爽。

不想太累的熊友也可輕鬆的走走步道，看看風景賞賞花看看101看看大台北的景觀。

注意事項：

1.一定要戴手套、2.一定要吃午餐、3.手腳受傷者請勿嘗試

4.手力不行者請改輕鬆路線(請下馬路左轉上階梯,天秀宮旁走大尖山步道上山接正路)、5.雨天將視狀況修改路線、6.石頭會濕務必小心慢走，鞋子請注意。

7.L從聖德宮上大尖山，再走茄苳瀑布古道接馬路約2.5k回集合點。約8K左右。

s上大尖山後下馬路接秀峰瀑布下來。約5K左右。

聖德宮到大尖山上坡要拉繩。下茄苳瀑布要拉繩。



本周特殊跑次

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
932	3月21日 2:30 起跑	林口 集合地點： 林口南勢國小	麵粉記號：林口 第二交流道(42B) 出口右轉文化北 路開始有麵粉， 捷運A9站門口也 有麵粉	陳明坤/weight 0911727149 吳勝雄/V-Bear 0910415299
933	3月28日 2:30 起跑	阿姆坪 遊艇碼頭	集合地點： 大溪石門水庫 麵粉記號： 台7線往復興區 大溪頭寮陸橋 7-11開始有記號	吳隆道/NO KISS 0933941122 廖震宇/無政府 0937105234

台灣熊 930跑次花絮



2020年路線組 的廣告時間

各位熊友好：
今年路線組由綠水帶領著明聰、超嫂、佳甫來為大家服務
雖然我們在台灣熊資歷尚淺，但是我們有著服務熱誠，
希望各位熊友多多包涵指教。
今年春木會長想把今年的路線全部紀錄下來，
到時候熊友如需要哪條路線參考，
可以到台灣熊官網上自行下載使用。
由於今年還有很多日子還沒確定兔子路線，
希望熊友們快把自己的私房路線跟大家分享，
歡迎熊友踴躍簽路!!

