



台灣熊

跑山俱樂部

報報·抱抱

TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

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

免子 高階化/High Class 0937064139
 副免子 王耀仁/Building 0986226688
 吳勝雄V-Bear 0910415299
 藍坤海Blue Coach 0936828516
 簡國華Picture 0912222897
 陳應賢Coal Black 0936920928
 曾振興Fly Pucker 0933970167



963 RUN

2020.10.24 南投杉林溪

集合地點：忘憂森林登山口(自駕參考)
 麵粉記號：乘坐遊覽車

本周特殊跑次



“熊奔杉林”二天一夜特跑！！

台灣熊年度盛事二天一夜特跑，即將在10/24~25日以“熊奔杉林”為主題展開，今年的RUN規劃由忘憂森林縱走杉林溪，這是一條在海拔2000公尺至2100公尺左右的林道，絕對值得你一遊。

啓先由免子引領大家先來一段震撼教育，60度長陡坡約1公里的好漢坡，這是今天RUN最硬的一段，足夠讓大家颯汗及增強心肺運動，絕佳的風景及滿滿的芬多精，可舒緩沿途的緊張氣氛。

通過好漢坡的考驗，接下來就是九二一大地震後的產物“忘憂森林”，忘憂森林的前身是一座杉木森林，在九二一地震後，土石坍方造成河道阻塞，因而形成一處沼澤地，而原本的杉木群也因為長期泡水而枯死，可說是天災後所遺留下的產物，眼看這裡雖然是一片沼澤地，但還是有它綠意盎然的地方存在，青苔、水草、活絡的蝌蚪，讓這片靜謐增添了不少生機。

趕快拿起手機按下張張的回憶！
 深怕隻字片語佔用太多的版面，不在撰述後面的途徑，衷心期盼大家漫步親臨，體驗大自然為人類所留下的珍貴資源，ON! ON!



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
964	10月31日 2:30 起跑	圓山鬧區 網美點	集合地點： 圓山站海霸王 餐廳旁邊的公園 麵粉記號： 圓山站1號出口沿 記號到海霸王餐廳	蘇惠君(水塔) GiveMe GiveMe 0931-422-251 陳成豪/Double A 0980-317-712
965	11月7日 2:30 起跑	士林	集合地點： 至善公園 麵粉記號： 至善路與中正路口 開始有麵粉	瘋狗/Shout Dog 0926776166 Dawid 0911311391

台灣熊 962跑次花絮

2020.10.17



兔熊 奔杉林

行程表

10/24
6:40~第5車
新店捷運站
7:00~第1車、第2車
新埔2號出口(發早餐)
7:20~第3車、第5車
桃園福豐國中(發早餐)
7:40~7:50
關西休息站(接熊友)
10:30~10:50南投休息站午餐
(發便當及衣服)
12:00~忘憂森林登山口起跑
16:30~17:30~嚕嚕
17:30~18:30~分房發Key
18:30~晚宴晚會
24:00~夜光下遛鳥趣

10/25

7:00~飯店早餐
8:00~起跑
11:00~前退房
11:00~11:30~嚕嚕
11:35~離開杉林溪大飯店
13:00~14:30~金竹味午餐
18:30~三峽帝一嶺海鮮餐廳
20:00~回溫暖的家

第一天~熊奔杉林run

9.9K

第二天~青龍醒酒run

XXS3K XS5K S7K

兔子溫馨提醒

山上氣溫低約12~22度

請自備保暖衣物!

乾啦~

