



# 台灣熊報

台灣熊跑山俱樂部  
TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

115.03.21  
1230  
RUN

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

投稿信箱 Markhuang53@gmail.com

本週活動	跑步地點	麵粉記號	本週兔子
3月21日 下午14:30 起跑	龍潭	集合地點：石門水庫觀景台 麵粉記號：粗坑路 & 龍源路交叉 路口開始會有麵粉	周靖樺 Jo古錐 0975239552 周綉樺 0923239552

## 春寒飛櫻映山水 乍暖流蘇滿枝頭



三月二十一日，我們特別規劃了一條約六點五公里的跑山路線，整體起伏不大，跑起來輕鬆又舒服，非常適合大家一起享受山林中的運動時光。當天大家將在石門水庫觀景台集合，迎着清新的空氣，一起踏上期待的跑山行程。沿途山林景色優美，空氣清新，大家在歡笑與談天之中前進，不知不覺就流了一身暢快的汗，身心都感到格外舒展。

更令人期待的是，運動結束後，大家還可以到附近的餐廳一起品嚐著名的石門活魚料理。新鮮的魚肉既健康又美味，熱騰騰的料理配上夥伴們輕鬆愉快的聊天聲，讓整個週末更加圓滿。能和好朋友一起運動、欣賞美景，再享受美食，真的是人生難得而幸福的一大享受。



路線特色	平易近人 風景優美
路線距離&爬升	6.5K(309m)
注意事項	自行評估安全性
BASH 地點	王朝活魚餐廳

### 活動預告

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
	3月28日		集合地點 竟南宮	傅明偉 Free Beer 0935192600