



台灣熊跑山俱樂部 TAIWAN BEAR NEWS LETTER

<http://www.taiwanbearhash.com.tw> / 投稿信箱 Kuoyu.jian@msa.hinet.net

台灣熊報報

2017/03/18



775 次 RUN

※重要訊息

協會 3/19 日 09:30 在林口召開成立大會，請會員們撥冗參加，目前有 142 位會員，需有 2/3 以上人數參加才可。中午餐會(Free)，地點：林口文化一路二段 189 號(金湯匙餐廳)，捷運林口站 1 號出口，左轉八德路開始有麵粉。

※泛亞 Hash 特訊【2017 /10/ 27~29 Pan Asia Hash in Korea】

目前已有 47 位熊友，報名參加韓國泛亞 HASH，尚有興趣參的熊友，可向春柳小姐報名。

內湖

Hare：蔣坤城 Beef Show

CoHare：林素珍 Duck

本週牛肉賢伉儷，在內湖為熊友們做路，兔子說：今天的路只有 6 公里，很好跑沒有 LS。內湖有忠勇山、鯉魚山親山步道，起點位於內湖大湖山莊站旁，沿線經過數個著名的寺廟有碧山巖、金龍寺、圓覺禪寺等，而景致優美的圓覺瀑布也在其中，步道居高臨下、眺望臺北市街景，視野及景觀極佳。沿著步道緩步上行，會聽到大溝溪淙淙的溪水聲，循著大溝溪木造長廊前行，溪谷與山林相映成趣，一路走來格外清新舒暢。越往裡走步道林相越顯茂密，綠蔭遮天、小花伴隨，偶而還可聽見五彩羽鳥鳴聲高唱，讓人興奮不已。



忠勇山的最高點有座蔣公銅像，若從金龍寺方向往上走，沿途的石階又多又陡，像是在爬好漢坡一般，是條較不省力的向登走。置身忠勇山頂，幾乎可見大半個臺北市區景象，這也見證了過去忠勇山曾是內湖舊八景之一。

上週 三峽 白雞山 照片回顧



兔子坐冰塊 小鳥凍僵了！



see me lu no kiss 也受到冰鎮



好大膽！竟敢叫歐利桑坐冰塊



大家來做伙！乎乾啦！



怎麼了！做體操沒幾隻貓



報到了！又是一星期,日子好快喔

上週 三峽 白雞山 照片回顧



有看到蘋果的舌頭?



這位大美女是誰?



Mark 跑得快



第一次的,來聽課



快來交錢哦!

下週跑步介紹 風櫃嘴 Hare: 李進隆 Big head CoHare: 汪明聰 Av reporter

下週由大頭和汪明聰在陽明山風櫃嘴為大家做路,跑的路線屬於「陽明山東西大縱走」的東段,起自五指山的風櫃口,翻越頂山、石梯嶺,至擎天崗大草原,全長約6公里。這段山路,綠草如茵,步道樸拙;有草原美景,有森林幽意;任何走過的人大概都會印象深刻。前年六月,我初次走此路。當時就頗訝異,身為台北人,過去怎不知有這條美麗路線?



兔子說:自風櫃口上爬,迎面即是一段上坡石階路,初走所見的景觀即不凡。北望,瑪鍊溪谷綿延至萬里,基隆嶼似在雲海上,外海迷迷茫茫。像雞籠的基隆山矗立於基隆的右方,而五指山亦橫臥起伏於瑪鍊溪的右側。山谷崗嶺,綿延橫互,隨眼而望,這片潑墨山水便是國家公園等級的氣勢。



頂山,高 768 公尺。頂部無明顯山峰,而是一片小草原,立有一「陽明山東西大縱走活動拓牌」(「陽」字),及三等三角基點。極目而望,群山綿延,景觀好,視野佳。這附近地勢平坦,行走其間,並不像爬山,反若是輕鬆散步,而步道旁小草原無數,又有矮灌叢植物及零星柳杉點綴,風景很漂亮。

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
776	3月25日 下午 14:45 起跑	士林 風櫃嘴	至善路三段過聖人橋 開始有記號	李進隆 Big head 0933-811621 汪明聰 Av reporter 0922-802983
慶祝 777次 特跑	4月01日 下午 13:30 起跑	礁溪 聖母山莊	礁溪五峰路 69 號 (老爺大酒店門口) 開始有麵粉 搭乘遊覽車	高偕化 High ciass 0937-0664139 李世坤 Gentie Shit 0928-311751

※本週麵粉記號

775	3月18日 下午 14:45 起 跑	內 湖	內湖成功路與金龍路口 往金龍路方向有麵粉	蔣坤城(Beef Show) 0932-141-131 林素珍(Duck)
-----	--------------------------	-----	-------------------------	----------------------------------------------------