



台灣熊 報報

2017 / 08 / 19

797次RUN

台灣熊跑山俱樂部 TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

[http:// www.taiwanbearhash.com.tw/](http://www.taiwanbearhash.com.tw/) / 投稿信箱 Kuoyu.jian@msa.hinet

感謝所有參與 8/13 幹部會議的熊友及前會長，顧問，幹部出錢出力並提供寶貴的意見，期待大家一起努力為台灣熊的未來繼續打拚：特別感謝正義，0800 兩位副會長的贊助洒錢，0800 提供的美味食物及舒適的場地，再次感謝大家的付出。

8/13 幹部會議通過各項議案



山 腳 山鼻站

Hare：張簡茂森 Duplicate

CoHare：蘇英杰(sheman)

本週張簡前會長在桃園山腳的機場捷運 A10 山鼻站附近為我們做的路。周邊鄰近大古山風景區和五酒桶山步道，與餐廳的距離都在 3 公里內，步行時間約 1 個多小時，沿途環境清幽，登頂後蘆竹、大園兩地的美景盡在眼前，而且山鼻站周邊有許多好吃的道地美食。

附近的大古山風景區有很多條的步道，很適合熊友們跑步，旁邊永漢高爾夫球場的綠油油草皮就在眼前，山上也有一座福山宮，香火鼎盛，在偌大的廟場廣場上俯瞰，風景秀麗，待久點亦可見機場捷運列車緩緩進入 A10 山鼻站。廟後的大古山風景區，繞一圈不用半小時，卻可在步道上看到大園區桃園機場停機坪上的飛機、林口等地的風景，天氣好點，也能眺望台灣海峽。另一個選擇是車前對面就有往五酒桶山的指標，沿著旁邊的坑子溪往裏頭走，農村田園景色就在眼前，抬頭可見高架道上機捷列車南來北往，五酒桶的落羽松廣場，沿途綠意盎然、清幽無限。

熊友們本週的跑步吧！相信張簡前會長將會給我們帶來許許多多的驚奇。



上 週 八 里 龜馬山 照片回顧 8Km ☐ Hard ☒ Mid ☐ Easy

雄偉的
龜馬山真慶宮



感謝兔仔來做路 大家快樂呦！



溯一條小溪 沒下雨缺水



就是這個 Checking
把我搞了半小時



清杉坐姿最標準
守規矩



上週 八里 龜馬山 照片回顧

喔 ㄗ 出發了 又是流汗的時候了! 圍成圈圈 大家快樂來嚕嚕!

看見柚子姑娘感覺中秋節快到了!



下週跑步介紹 士林 聖人瀑布

Hare: 王俊仁

CoHare: 林千祥

路線組珈禎: 炎炎夏日,就是要來去山林中親親清涼的溪水...綠水幫俊仁,千祥 8月26日推出士林的坪頂古圳,有豐沛的溪流,婆芋、紅楠、無患子、風藤,竹子及昆蟲,爬蟲類...等多樣化的生態!歡迎熊友們一起來此,暢遊一番!

附近有聖人瀑布,太好了!又是一個有山有水的跑步之旅。其實;士林觀光景點為全台北市之冠,後山花園有陽明山國家公園,北有清澈層層明顯古老的沈積岩層雙溪溪谷,雙溪源頭,皆來自擎天崗。



聖人瀑布從兩壁間傾瀉而下,落差約為20多公尺,寬約6公尺,屬包覆式懸谷型瀑布,在夏季遇豐水期時的聖人瀑布,壯麗的岩牆,巍峨雄峻如萬馬奔騰般傾洩而下,而最令人驚艷的是,聖人瀑布是北市近郊少見的大型瀑布。只能遠觀不可褻玩焉,熊友不宜輕率下水,因為偶有落石危險。此處屬內雙溪河床被溪水切割成片狀,形成像是一塊塊階梯狀的豆腐岩,此為沈積岩的河床受河水差別侵蝕所造成,溪水從岩牀間的縫隙流過,造就數座的小水池,這也是民眾最常戲水的位置。

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
798 次	8月26日 下午 15:00 起 跑	士 林 聖人瀑布	士林區至善路三段 明德樂園開始有麵粉 可在劍潭或士林捷運站 搭小 18 公車,聖人瀑布站下車	王俊仁 0910-366377 林千祥 0936735882
799 次	9月2日 下午 15:00 起 跑	大 溪 龍山寺	台三線鴻喜山莊正對面 開始有麵粉	江一平 Sitting Bull 0910-087381

本週麵粉記號

797 次	8 月 19 日 下午 15:00 起 跑	山 腳	機場捷運 A10 山鼻站出口有麵粉 集合地點：佳園復古餐廳	張簡茂森 Duplicate 0920-669813 蘇英杰 Sheman 0933889583
-------	-----------------------------	-----	----------------------------------	---



