



台灣熊跑山俱樂部

TAIWAN BEAR NEWS LETTER 台灣熊報 2017/02/25

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

※ 新熊友請在 facebook 加入『蘇孫賢』為朋友或要求加入『台灣熊跑山俱樂部』社團。『新熊友』。也可以使用 line 搜尋蘇孫賢的 ID : a183659 要求加入本會群組。

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
773 週年慶	3月4日 下午 14:45 起 跑	中和 烘爐地	捷運南勢角站 興南路上開始有記號 前後任幹部群，請於當天 10:30 至集合 地點，幫忙年會事宜及結束清理現場	王坤徒(Prentice) 0921-190-019 鄭茂榮(Tough Boy) 0923-568-139
774	3月11日 下午 14:45 起 跑	三 峽 白雞山	三峽橫溪往新店 33 k 新店往三峽 34 k 開始有麵粉 集合點：翔棧土雞城	廖松沅(Car Shake) 0988-302-357 董植中(CEO) 0938-355-308

※公告本屆 3/4 日週年慶，衣服贈品發送方式，分為以下等級：

- A. 跑次 10 次以上：贈送長袖吸濕排汗 T 恤一件。(10 次以上 Free Bash)
- B. 跑次 25 次至 39 次：送以上之 T 恤一件 加 外套一件。
- C. 跑次 40 次以上：送以上之 T 恤一件 加 Roots 品牌長袖棉質衣服一件。
- D. 跑次 50 次以上：再加送 800 元以上價值的物品一件。

※2017 AIR 新竹 HASH 主辦 日期：4 月 15 日(六) A to B

地點：苗栗頭份尖山國小(B 點、 BASH 地點)，A 點預訂在 3 月 27 日那週公佈。

費用：男生 1300 元、女生 1250 元(不含交通費) 贈品：T 恤、鑰匙圈、袋子

即日起開始收費：3 月 3 日報名完成、3 月 6 日繳費完畢。 記得帶 \$ 來報名喔！

※本週 771 次跑步 汐止姜子寮步道 Hare：梁正成 CoHare：梁朱豐



今日為本年度的最後跑次，梁兄與梁嫂要給大家一個最有義意的跑步時光，同時也要向我們最敬愛的王坤徒會長致敬，感謝他一年來的辛苦付出。大家享受一年 52 次的跑步，好酒沉甕底，就由成哥來為大家做出年度最棒的路線囉！

本週的姜子寮絕壁步道，沿途山徑穿梭森林，小徑路況極佳，潺聲為伴，走來舒適自在。享受吧！



聽說下週Y沅和小董要在三峽白雞山為熊友們做出一條美美的路。看他們拿刀的架勢，挺嚇人的。我看；別被他門唬了！刀子是不是照相用的？下週就可見真章了！

兔子說：「白雞」，這奇特的地名，是取自附近「白石垵山」、「雞罩山」兩座山的首字合稱。



鹿窟尖、雞罩山、白雞山，合稱「白雞三山」。三座的高度都是介於六百多到七百多公尺左右，最基本的登山入口是在白雞山腰的行修宮附近，行修宮是座本地知名的關帝廟。

白雞山，海拔 734 公尺，視野遼闊展望佳！東面登頂前有段大陡坡，跑步的時候拉繩直上，



沿途踩踏點都很明確，所以只須照著麵粉走還不算難。

俗話說：「『知識』就是力量。」，有知，有識，自然能夠產生勇氣力量，力量用在跑山，可以克服山徑冷清、天氣陰霾、心情沉鬱等外在與內在因素，讓人更有精神更有活力。跑吧！冰涼啤酒在等你。



不小心跑出來→

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

報名參加韓國泛亞的熊友，請於 2/25 日汐止跑步當天，準備護照影本及新台幣 5000 元交給 春柳小姐,再請春柳至銀行換美金新鈔 !於 3/4 日年會當天，統一報名才不會有問題！

※130 元的前提是要有 50 位一起報名，若沒 50 位則為 150 元美金/每位！

772	2 月 25 日 下午 14:45 起 跑	汐 止 旗尾崙山 姜子寮古道	二高汐止交流道下，接新台五路 往基隆方向，17k 開始有麵粉	梁正成(Drill Prick) 0953-355757 0937-063733 梁朱豐(Drill Pearl)
-----	-----------------------------	----------------------	-----------------------------------	--

※本週麵粉記號