



# 台灣熊跑山俱樂部

# 台灣熊 報報

TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

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

## 活動預告

投稿信箱 [markhuang53@gmail.com](mailto:markhuang53@gmail.com) 秘書組Mark

### 885 RUN

### 2019.4.27

### 龍潭

邱創建  
Robot Machine  
0936-483838  
丁炎山  
Volcano  
0932-025335



#### 集合地點:

A (龍潭民有路石門山登山口附近) to B (南苑停車場)

#### 麵粉記號:

大溪交流道下往中科院方向, 台三乙線7K處開始有記號

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
886	5月04日 2:45 起跑	忠義山 小坪頂	集合地點: 忠義福慈宮 麵粉記號: 復興崗捷運站、 政戰大學、中央 北路四段大業路 口開始有記號	陳永富 Hornybaba 0921616375 劉雯齡 Horny mama 0932060650
887	5月11日 2:45 起跑			

## 火山戰警 / Volcano Robot



石門山海拔551公尺, 位於桃園龍潭石門水庫旁, 山頂有一顆一等三角點, 附近沒有比更高的山嶺, 視野相當不錯, 為台灣小百岳之一。林相以相思林、油桐樹及蕨類植物交織, 高低起伏變化頗為豐富, 登頂眺望石門大壩景色一望無際, 頓時油然而生的興奮感, 相信可以忘卻山徑中奔跑的疲憊。

此次路徑有分L11/S7, 讓大家都可以選擇在不同的速度節奏中充份享受在山林原野中跑步的樂趣, 熊友、兔友要記得週六來享受跑山的樂趣, 並讓山林的芬多精洗滌城市中工作的疲憊。OnOn

### ※路線組報告: 4月27日 石門大壩《熊》風之亞聯路線試跑run A to B ~ L11 K ~ S7 K

由於是 A to B 所以必須在 A 與 B 點之間進行接駁, 請熊友盡量共乘, 開車者請將熊友依循麵粉記號載至 A 點《龍潭民有路石門山登山口附近》, 再由石門水庫中線收費站進入《小型車收費80元》開至 B 點《南苑停車場》, 距離約 2 公里, MC 及鞋共大哥會在 B 點將開車熊友來回接駁至 A 點, 如果您是勇咖也歡迎直接用跑的上A點喔!



今天早早來到了集合點「迴鄉有機驛站」，一下車眼睛總不由自主搜尋著熟悉的臉孔，有如想見到好久不見家人般的迫切，大家互相打招呼、互相擁抱，感受著這溫馨的悸動！

一起跑，hasher 蜂擁入林，矯健的腳步聲伴隨著呼吸聲，迫不及待的縱橫山林間，盡情釋放、奔馳，交織著與山美麗的律動，而今天的路線更保留著最原始的山徑，豐富的山貌變化，展現了平凡中不平凡的動人，偶爾的老樹盤根、偶爾的山路凹陷及水漥爛泥，而我卻總是天真的想閃避，哈...最後當然也免不了深陷泥濘的困境，但適逢四月雪的桐花季節，跑在已在昨晚偷偷為我們佈置好的桐花毯，當大喇喇的出現在眼前，漂亮極了，而穿梭於竹林小徑更幻想著浪漫情境中，這真是一條讓人充滿驚奇和無窮樂趣的run喔！

用雙腳走過每一片綠林山嶺感受著自然風光，充滿挑戰的山林野徑，即使累，享受著是一份更自在的心情！



## 884 RUN 2019 AIR 特跑活動



# 884 RUN 2019 AIR 特跑活動

