



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 秘書組Mark

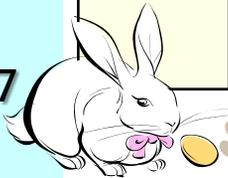
887 RUN

2019.5.11

士林

黃昭銘
Never Been
Dicked
0989140707
馬文龍
Longsanity
0922-050586

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
888	5月18日 2:45 起跑	汐止	集合地點: 汐止 麵粉記號: 汐止汐萬路康寧 街口開始有記號	藍坤海 Blue Coach 0936828516 蕭淑文 Miss Saigon
889	5月25日 2:45 起跑	土城	集合地點: 福山天惠堂 麵粉記號: 土城明德路一段、 青雲路口開始有記號	黃琮棋 Uncle please no 0936820668 黃彩鑾 Yes I do 0922383285



闇黑至尊 / Dark Devils 文/馬文龍

初夏由集合點聖人瀑布就可以讓熊友、兔友感受季節的轉換，天候的陰晴不定和主線古道那種路徑與溪流不離不棄的特殊景緻，相信即使在盛夏也可以讓人暑氣全消。

陽明山台北地區早期重要水源地，此處雖屬後山但也是水道縱橫，坪頂古圳、登峰圳、新圳……皆可看見前人開發此區水利。此路徑亦是魚路古道南線一部，坪頂的先民以製茶和藍靛為主的重要農道。

在這古道與水道交錯的地界，在這也是懷古與現代人文的聚合，竹林草叢間在不經意地剎那就可發現舊時部落頹圮的石牆，前人開拓自然的痕跡。

這迷人而且夢幻的路線就是熊友們今天要跑的路線，想想在綠樹青翠含着豐沛的芬多精中穿越古今人文且變化多端的地貌，你怎麼捨得錯過呢！OnOn



集合地點:
聖人瀑布停車場
麵粉記號:
至善路三段溪山國小
開始有記號



從來未曾想過跑山是我生活選項，記得剛開始接觸的活動是騎自行車，騎了幾年體重從原本94公斤稍減，而且只能維持在近90公斤左右，直到接觸了跑山這個運動後，體重大減了近20公斤。從剛開始氣喘如牛的攀爬，至今可以輕鬆愉快地完成，而且心肺血氧更加舒暢，肌肉量也日益增強，只能說跑山於我真是受益良多。

此次忠義山路徑，原以為是向上貴子坑和小坪頂，卻意外地探訪了關渡平原大部份地界，關渡宮更是地方大廟，而L的路線經過一座氣勢非凡的大境果真和本週主題“神鷗俠侶”相呼應，不愧是功力了得的古墓派傳人，功力就在做現場即顯示真的不一般。

跑山活動除了可接觸大自然，同時也可體驗台灣不同的地形和地貌，穿越優美的山巒河流、攀登峭壁雄峻線……等等山海景觀，更是令人感到心曠神怡。

當跑回集合點時，兔子在終點拿著啤酒等著滿身大汗的獵犬暢飲，只能用一個爽字形容，很棒很值得推薦的越野運動，也因此結交許許多多好朋友在未來的日子裡，我們還要繼續一路向前。**OnOn**



886 RUN 活動花絮



886 RUN Down Down 活動

