



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

2017/03/11

774 次 RUN

※重要訊息

1. 歡迎 江順景(Hard disk)熊友，加入幹部群，擔任網路組的工作，謝謝啦！
2. 幹部服裝大小要換的，星期六找綠水更換，謝謝！

※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。

三峽 白雞山

Hare：廖松沅 Car shake

CoHare：董植中 CEO

Y 沅的心聲

300 次 300 次遙不可及的目標，終於達成，甚至跟我的介紹人同時達標。記得很久以前，有個神經病找我說：有沒有空？星期六跟我去跑山。當時的我；能躺著絕不坐著，能坐著絕不站著的大懶人，叫我跑山！頭殼壞掉了(跑山小)！

記得第一次跑山走的路線，還沒跑完就往回走，回到集合點，趕快找地方躲起來，可是突然(去呼鬼打到)，就有人喊噹噹！像當兵時緊急集合(驚死人)，就看到一群人圍半圓圈，前面站著一個神經病，喔！！他就叫會長，好大的官哦！倒著一杯杯的啤酒，會長就一直叫人上台、又唱歌又喝酒(靠腰靠北)。重頭戲來了，會長就叫第一次來的同學及介紹人出列，有好幾組人，唯獨我的介紹人躲起來，幹！真是尷尬，原來這叫做跑山，這個團體叫【台灣熊】，他把我從懶得動、病懨懨，到現在的生龍活虎，甚至挑戰全馬，脫胎換骨。

感謝大家！感謝台灣熊！未完，等待 400 次。今天跑紫薇天后宮附近的白雞山，要讓熊友們去脂排汗，因為路實在做得太好了！為了展現我們師徒倆多年跑山的功力，只有撩落去。ON！ON！



2016 週年慶回顧 坐看雲起時 往事已成了追憶 風起雲湧 浪滔滔



年會的歡樂 內心的激盪 令人很懷念 往日汗水的累積 才有今日健康的時光



※下週跑步介紹 內湖 Hare：蔣坤城 Beef Show CoHare：林素珍 Duck

下週牛肉的場子，在內湖的一個不知名的山，牛肉不明講，要熊友猜看看囉！那秘書組就來猜一猜。

聽說內湖有忠勇山、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，溪谷與山林襯映，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，是條較不省力的反向登走。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。

鯉魚山位於忠勇山東南方，兩山連稜，有顆四等三角點，整座山勢呈頭高尾低，因酷似鯉魚而得名，也有人稱小坑尖山，若由兩旁斜坡望去，可見陡峭山勢和濃密樹林延伸至山腰下的自然景象，非常好看。

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
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)
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 0933811621 汪明聰 Av reporter 0922-802983

※本週麵粉記號

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：翔棧土鷄城	廖松沅(Car Shake) 0988-302-357 董植中(CEO) 0938-355-308
-----	--------------------------	------------	---	--

