



台灣熊 報報

2017/05/20

784 次 RUN

台灣熊跑山俱樂部 TAIWAN BEAR NEWS LETTER

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

*6月10日 台中 hash 800 次
特跑 地點：苗栗泰安。
台中 hash 與台灣熊有建立雙
方良好關係，有興趣參加的
熊友請找 Nuke 報名，

恭喜：熊友 徐伯諒 取了新兔名：
Hare name 『Ship Good』
因為他是從事船務工作
是徐氏三兄弟
的大哥。



七 堵

Hare: 白建國 Country Ktv

CoHare: 卡鍾楊 Caltrate

本週兔子為 白建國 Country Ktv、卡鍾楊 Caltrate 是一對準夫妻，恩恩愛愛地為我們做路，相信經過今日的共同開墾路線之後，他們也將要共築愛巢，開展美麗的人生了。台灣熊祝福他們，永浴愛河！跑山跑到白頭偕老！ ON！ ON！

兔子說：今日的路線很適合跑步，而且七堵一帶風景美麗宜人，集合點在昔日的七堵舊站的鐵道文物紀念公園，它保留地方文化特色，也提供熊友一個兼具文化與休憩功能的集合地點。

從基隆七堵到八堵車站有一條：七上八下縱走，風景非常優美，從地型地勢來看，獅球嶺山系為基隆水系分水嶺，北為基隆港，南為基隆河。熊友可搭乘火車來跑步，跑步時可享受七堵風光，悠哉悠哉地參加噹噹，沒事的話可留下來 BSAH 共度快樂的一天。



上週 鶯歌跑步 口愛照片回顧

跑完來一瓶啤酒 爽啊!!



是誰
騎著
掃把
飛了
起來
好俏
皮!!

帥哥們 鶯歌石 美吧! 百看不厭!



林中平 100 次 成人禮



MC MC! 笑瞇瞇! 下週看我



清良
等你
好久
囉!

上週 鶯歌跑步 美麗照片回顧



小姐等什人？
靠自己！爬上去吧！



超人 好久沒來！
照一個



美少女！好像拍婚紗照？



下週介紹 淡水 洲子灣 Hare：葉進益 MC CoHare：李豔珠 Kotex

夏天又來臨了，雖然 5 月底造訪洲子灣似乎有點早，但是對於跑步而言卻是恰恰好的天氣。下週由老兔子 MC 和 Kotex 賢伉儷，在淡水區淡金公路旁的洲子灣，為大家做一條依山傍水、富有海洋風味的跑步路線。真是感激他們在事業繁忙之中還撥空做路，真是太令人感動了，希望下週端午節連假，大家踴躍到洲子灣來渡假，大精神。最重要的是別忘端午節了。

兔子說：洲子灣面對台灣海峽，坦多沙，曾為知名的海濱遊樂區-時期的洲子灣內設有景觀花園、摩等各式各樣的遊樂園區規劃與設 88 年關閉，加上海岸開發導致海下活動中心的廢墟，吸引許多人前來此外拍取景。



屬於半月形海灣，沙灘平洲子灣海水浴場。遊樂區登原始林區、五項競技場施，但因經營問題於民國岸萎縮，目前海岸邊只剩

沙崙與洲子灣，雖足跡稀少，陽光、沙灘、海浪依舊美麗，意外成為同志裸曬天堂，也為當地居民帶來困擾。媒體爭相獵奇曝光後，裸曬人影躲起鏡頭，從沙崙轉移至洲子灣，持續裸曬沙灘上，民國 93 年提出「風華再現洲子灣」計畫，希望建立保護海岸線生態的石滬，以防潮截砂減緩海岸萎縮，讓潮間帶的海流減緩，保留原有生態與生物鏈的維護，包含架起空牡蠣殼，讓動物棲息並減緩海流受力，讓洲子灣恢復原始生態。

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
785 次	5 月 27 日 下午 14:45 起 跑	淡水 洲子灣	麵粉開始地點: 登輝大道與淡金公路交叉口 集合地點：洲子灣	葉進益 MC 0935-283174 李豔珠 Kotex
786 次	6 月 3 日 下午 14:45 起 跑	蘆竹 山 腳	南崁往南山路三段 機場捷運 A10 山鼻站前 有麵粉 歡迎大家坐捷運來跑步	簡國華(二哥)Picture 0912-222897 尹建中 Soho 0910-262855

※本週麵粉記號

784 次	5 月 20 日 下午 14:45 起 跑	七 堵	七堵火車站開始有麵粉 集合地點：舊七堵鐵道紀念公園 離七堵車站 200 公尺 旁有兩處收費停車場	白建國 Country Ktv 0988226996 卡鏈楊 Caltrate
-------	-----------------------------	-----	---	---



