



台灣熊 報報

2017/06/03

786 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.



恭喜!! 取新兔名
Tracy 是短腿姐姐
所以叫: Sister short leg

謝映彤是長腿妹妹
所以叫: Sister long leg



蘆竹 山腳

Hare: 簡國華 Picture

CoHare: 尹建中 Soho

本週二哥和 Soho 在蘆竹山腳大古山做的路不知好不好跑? 兔子說: 路線很好跑, 落差不大, 約有 7.5 公里左右。集合地點在機場捷運 A10 山鼻站旁, 台北的朋友可搭乘捷運來跑步, 很方便的。而且兔子有準備精美耐穿的襪子要贈送給參加的熊友們, 歡迎大家下週來山腳跑步鍛鍊一下身體。

今日跑步的大古山附近, 在山林步道中, 地形開闊, 山頭常見老鷹飛翔, 而成為賞鷹景點, 因鄰近桃園國際機場, 可以欣賞飛機起降, 也成為這座山的景觀特色。因為視野遼闊, 這裡同時也是欣賞夕陽及夜景的熱門景點。大古山附近因而有不少景觀餐廳, 提供民眾來此遊憩, 看飛機、觀夕陽及賞夜景, 觀景台的視野遼闊, 擁有幾近 360 度的視野, 遠遠望見桃園國際機場, 而台灣海峽亦映入眼簾。大古山, 展望美、景觀佳、步道平坦又好跑, 很適合熊友們來此跑步舒暢身心的。這條大古山步道, 行走於森林中, 質樸幽雅的泥徑, 雖然不像大古山觀景台有視野展望, 卻讓人有健行於山林的感覺與樂趣。



上週 淡水照片回顧 7.2Km ☐ Hard ☐ Mid ☒ Easy



上週 淡水 跑步 美麗照片回顧



下週介紹 大溪 頭寮 Hare: 甘世明 Mosaic CoHare: 徐伯宏 Piece Good

下週由馬賽克與徐伯宏(小 S)在大溪頭寮附近的頭寮山花園步道做路，也有跑到富田花園農場附近，風景想必漂亮。頭寮也有一條大芎芎古道是一條桐花密佈的古徑。是早年大溪通往復興鄉、羅浮等內山地區的重要便道，也是農作物運送下山到市集販賣的農道。那大芎芎古道左邊稜線較少走，上稜線之後左轉先上長修亭，這裡真是避暑好地方，有水有吊床可休息，涼風吹來很舒服都想睡覺。再往前走經神秘廟，山頭上是視野很好，又可露營的好地方，視野從金平山、北插天山、南插天山、夫婦山、那結山、到鳥嘴山。

再上內涵溝山，海拔 480 公尺，位於路徑左側 5 公尺處的樹林內，無展望。然後是頭寮山，海拔 493 公尺，又名涵仔溝山或涵溝山，山頂有總督府圖根點基石，可眺望石門水庫 阿姆坪 二層坪附近群山。眺望枕頭山，遠處可見南插天山，更遠處可見夫婦山。俯瞰龍潭地區。俯瞰大溪地區。位於溪洲山畔的頭寮大池，是一座十九公頃的人工湖。頭寮擁有動植物生態的湖泊，湖畔邊有許多芒草以及相思樹，在這裡您也能夠與野鳥有近距離的接觸，跑山的時候好好欣賞。



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
787 次	6 月 10 日 下午 15:00 起 跑	大 溪 頭 寮	大溪坎津大橋：開始有麵粉 集合地點：頭寮停車場	甘世明 Mosaic 0937-962593 徐伯宏 Piece Good 0937-185764
788 次	6 月 17 日 下午 15:00 起 跑	北 投 貴子坑	麵粉開始地點：政戰學院 北投區中央北路二段 70 號 集合地點：貴子坑水土保持教學園區	劉雯齡 0932060650 陳永富

※本週麵粉記號

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
-------	----------------------------	------------	---	--





