



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.

台灣熊 報報

2017/06/10

787 次 RUN



21 屆世界
Interhash
2018 年五
月 24 ~ 27
在斐濟舉行
請踴躍報名
參加。

台灣熊 9 月 9 日 800 次特跑，本週開始報名



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。

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。



上週 蘆竹 山腳 照片回顧

7.2Km

Hard

Mid

Easy



來一首 雨中即景 !!



大家快樂來噹噹 唱一首歌來噹噹 !!



你累了嗎？來一瓶 保力達...P



雨中的稻田特別翠綠



嘩啦啦啦啦下雨了 看見大家都在照相!



2017 06 03

上週 蘆竹 山腳 跑步 美麗照片回顧

感謝兔丫 來做路
大家快樂呦!!



感謝老天下大雨，讓那麼平凡的路變得那麼有趣，
感謝那麼多相挺的跑友讓我 300 次變得很快樂，3Q！



牛肉嫂 照相很好玩
自己也來一張 水喔



下週介紹 北投 貴子坑

Hare：劉雯齡

CoHare：陳永富

下週跑步位於北投稻香里的貴子坑，貴子坑有一個園區佔地約 10,000 坪，原為瓷土礦場，後因山坡地闢建為休閒活動場而引來人潮。市府所規劃的第一條親山步道，便是串連捷運復興崗站的貴子坑親山步道，其中還包括捷運綠廊步道直通往貴子坑園區，很適合跑山。

貴子坑是個有特殊地質景觀的小山谷、五指山層的古老地層。早期因開採過度，導致水土失衡，因此當時被稱『鬼子坑』。經整治規劃，現在貴子坑區擁有露營場、水土保持教學園區及環山步道，是一座最佳的戶外地質教室。

貴子坑附近有一個露營場地，為免費使用的，園區內有兩處露營場地「100 平台」、「110 平台」，其中「110 平台」露營場，是唯一的「汽車露營場」半圓弧式頂蓬活動廣場，平日除提供社區里民晨間活動外，更是作為市民團體戶外活動使用之場地。

貴子坑也有一處水土保持教學園區，有臺北市最古老的地層，即五指山地層實體觀察區，裸露的岩壁蘊藏豐富的瓷土礦和石英砂，上層是在 80 萬年前由大屯火山群所噴發出來的火成岩，下層則是五指山層在造山運動推擠下所形成的褶曲岩層，如此地質景觀十分特殊與罕見，正值夏初時分熊友們下週就儘量撥出時間到貴子坑一遊。



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
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
789 次	6 月 24 日 下午 15:00 起 跑	土 城	麵粉開始地點： 金城路三段與承天路往承天禪寺 集合地點：勝利土雞城	蔡錄州(Good Job) 0915-597-376 林培初(粗皮)

※本週麵粉記號

787 次	6 月 10 日 下午 15:00 起 跑	大 溪 頭 寮	大溪崁津大橋：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
-------	-----------------------------	------------	----------------------------	--



