



台灣熊 報報

2017/06/17

788 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

協會組團參加東馬 Hash 跑步
抵達機場合影



榮華兄在上海跑山快樂!



牛肉在台灣熊跑步 400 次啤酒禮



北投 忠義福慈宮

Hare: 劉雯齡

CoHare: 陳永富

本週跑步本來在北投稻香里的貴子坑，但由於連日豪雨成災，貴子坑道路崩塌無法跑山，所以臨時更改至北投忠義福慈山親山步道跑步，辛苦兔子了。

兔子說：忠義山親山步道位於臺北藝術大學後山，沿途林木密集，路徑遮陽率在百分之九十以上，是一條原始幽靜的步道，對熊友來說這裡是最佳之選的路徑；忠義山親山步道離市區近，所以跑步的時候可以看見附近居民在這裡練腳力和體力；到了假日，就算是陽光熾熱的天氣，步道上上下下的人潮始終沒斷過。



跑步時有一些上坡步階，雖然路程不算長，隨著石階跑上去，需要好好調勻呼吸，不然免不了要氣喘吁吁。若看到綠色欄杆出現，離山頂就不遠了。到了頂上寬廣的平台，不但有長排座椅好休息，如果想趁全身帶氧量正充沛之際，好好活絡一下全身細胞，那麼就去挑戰陡峭山徑。跑一趟忠義山步道，像進入天然的有氧教室，讓全身「缺氧」的細胞 Up Up，只要邁開腳步跑山就成了。

上週 大溪 頭寮 照片回顧 7.2Km ☐ Hard ☐ Mid ☒ Easy

爭取 2019 泛亞 Hash 在桃園
加油 !!



感謝兔子來做路!大家快樂呦!



大家快樂來嚕嚕! 哇哈哈!!



梁兄,梁嫂 後面四位給您做乾女兒?



跑完後的悠閒 就是這一味!



耶耶 怎麼歪了!!



上週 大溪 頭寮 跑步 美麗照片回顧

別照了啦！你以為來郊遊，快跑！



下週介紹 土 城 Hare：蔡錄州(Good Job) CoHare：林培初(粗皮)

下週阿豪和粗皮做路，跑承天禪寺附近的步道，步道兩側綠意盎然、蓊蓊鬱鬱，近年來由於桐花祭使得承天禪寺成為台北旅遊的最佳旅遊景點之一。

兔子說：承天禪寺右為象鼻山、左為清源山，寺前即可欣賞到淡水河和大屯山、觀音山的山水景色，林口臺地也近收眼底，視野令人心曠神怡，是新北市少有的賞景勝地；所以下週特別到此做一條路，送給敬愛的熊友們，跑步健身之用。

聽說：特殊的地理環境除了讓承天禪寺成為台北旅遊景點以外，由於天上山與中和圓通寺、烘爐地相互連結，新北市政府便將這三處步道串連，石階步道沿途設有石桌、石椅和涼亭，欣賞相思樹林、蕨類植物和各種鳥類等等自然生態，相當適合熊友在假日時分來到承天禪寺附近跑山。

從承天禪寺再往承天路上步行，即可到達每年舉辦土城桐花祭的主要場地「桐花公園」，

附近的桐花公園以石壁寮流域為範圍，周圍是南天母山和火焰山構成的山谷地形，是觀察廣東油桐樹生長的絕佳環境，也可在這裡欣賞到復育成功的螢火蟲生態；來到桐花公園後，還可前往附近的三粒半、望月亭、日月洞、聖天宮、石壁寮福德祠、鼎朝宮和礦坑口等等景點欣賞一番。



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
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) 0909-983-141 林培初(粗皮)
790 次	7 月 01 日 下午 15:00 起 跑	三 峽	TBH	陳品叡

※本週麵粉記號

788 次	6 月 17 日 下午 15:00 起 跑	北 投 福慈宮	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：北投忠義福慈宮	劉雯齡 0932060650 陳永富
-------	-----------------------------	------------	---	--------------------------



