



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 / 07 / 022

793 次 RUN

本週跑步地點有更改
士林山仔后仰德大道四
段與仁民路有麵粉

協會做公益 關懷自閉兒 全島
自行車陪騎

感謝兔仔啊..來做路! 大家
快樂呦!!

9/9 日 800 次特跑
下週開始發送很棒的折
疊椅 噹噹時可以坐 送
完就沒了!!



陽明山 山仔后 Hare : Bubba Spook(Mark) CoHare : Shy Stripper

下週由美國在台協會上班的 Mark 為我們做路，Mark 說：1949 年國民政府渡海遷臺，美國為了避免共黨勢力在亞洲擴張，開始派遣大批美軍及工作人員進駐臺灣，成立美軍顧問團 (MAAG)，並在 1954 年 12 月 3 日簽署中美共同防禦條約，使得危急存亡的國民政府，在因緣際會下獲得美援，而在臺灣安定了下來。



美方為了安撫與照顧日益增加的在臺美軍及工作人員，在臺北的天母與陽明山、興建美軍眷舍。在臺北興建的美軍眷舍在陽明山山仔后及士林天母等兩處，其中以陽明山山仔后興建的 222 戶美軍眷舍，乃全臺規模最大，且居住者的官階也最高。

陽明山美軍眷舍位在臺北市士林區山仔后地區，緊鄰陽明山國家公園，是通往陽明山的必經之地，且為大陽明山區中最大的一塊平坦聚落。地質成因是大屯火山群噴發時，火山熔岩從狹長的裂隙中廣泛地湧出，形成臺地狀的熔岩平臺。有關山仔后之名的由來有此一說：過去先民由士林北上，因為外雙溪和內雙溪那邊開發較早，需翻越崙尾山始能到達，即山的後方，故得此名。今日趕快來 ON!! ON

上週 關渡 淡水 金色海岸 照片回顧 6Km Hard Mid Easy

媽媽嘴咖啡廳 ? 曾經發生過憾事!
喝咖啡要小心喔!



熊兒逛大街! 有沒有帶錢?
親愛的! 我們去吃碗冰 哦!



噢! 怎麼跑到捷運站來了! 真不可思議!



吼! 這幾位太犯規了! 好像是
台灣熊腳踏車俱樂部



今日樹蔭不多! 跑吧!
好好珍惜這段樹蔭路!



上週 關渡 淡水 金色海岸 照片回顧

小心！兔子就在你身邊！



Nike 做的特跑很棒的！



歡迎 可愛的小鄧鄧 回來了

要加油喔!!



下週跑步介紹 木柵 土地公廟 Ha re：鄭天賜 Tony CoHare：林榮華 Compaq

下週兔子Y賜與榮華，要帶我們去筆架山麓附近的向天湖古道避暑。Y賜說：「向天湖」位於台北縣深坑鄉的近郊。向天湖，不是湖名，而是地名。「湖」是指盆地的意思。

向天湖位於筆架山的北麓，周圍被附近丘陵所圍繞。山區裡的谷地，四週高，中間低平，地形像臉盆，先民往往以「湖」為地名。例如「竹子湖」、「山豬湖」、「倒照湖」，都是類似的山區盆地地形。附近有許多農民選擇這片山谷低平之地落戶定居，開墾土地，在此安身立命。

向天湖是昔日從深坑登爬筆架山必經之路。這條由深坑通往向天湖聚落的山中小徑，被稱為「向天湖古道」。向天湖目前仍有幾戶人家，農民在這片山區種植水稻、蔬菜、竹林、野薑花等農作物。阿柔洋產業道路完工後，向天湖的居民出入多改走產業道路，原有的山徑舊路，便漸漸成了名符其實的古道。

兔子說：另外上筆架山稜線山徑上的櫻花步道，有清澈乾淨的野溪水源，在這裡櫻花谷登山口，繼續慢跑可到另一側的櫻花谷產業道路叉路口。從這裡左轉跑步在產業道路，緩慢爬升高度，非常舒服。這次不知兔子有無引導我們來這條荒廢了許久的櫻花谷產業道路跑步，沿途可以看見路況被整理得很好，很適合跑步。對於參加跑山的熊友而言，每週都能夠親炙台灣林道之美，看看這條產業道路，也可以獲得類似的感動與享受。看完了兔子的介紹之後，下週是不是很想趕快來 ON ON！



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
794 次	7 月 29 日 下午 15:00 起 跑	土地公廟	三號國道下木柵交流道 往石碇方向 文山路二段加油站開始有麵粉	鄭天賜 Tony 0932-945878 林榮華 Compaq 0935-523150
795 次	8 月 5 日 下午 15:00 起 跑	大 溪	集合地點，有雞料理	林清杉 Lift 0939131591 周平國 Evil Apple 0912-672168

本週麵粉記號

<p>793 次</p>	<p>7月22日 下午 15:00 起 跑</p>	<p>陽明山 山仔后</p>	<p>士林區山仔后 仰德大道四段與仁民路有麵粉 台北市花卉試驗中心後門集合。 後山從天母派出所/消防隊有麵粉 仁民路上走 300 米就(記得帶泳裝)</p>	<p>Bubba Spook(Mark) 0903082909 Shy Stripper</p>
--------------	-----------------------------------	--------------------	--	---



