



台灣熊

報報

2017 / 07 / 29

台灣熊跑山俱樂部 TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

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

7月30(日)早上 10:00
第二次幹部會議
地點：知味進門餐廳
地址：中和區中山路
2段33號
電話：02-22439077

台灣熊 環島陪騎自閉症兒
圓滿成功,領隊 馬賽克(Mosaic)



取兔名

Roasted Duck



794 次 RUN

深坑 昇高坑

Hare: 鄭天賜 Tony

CoHare: 林榮華 Compaq

本週兔子Y賜與榮華,要帶我們去深坑附近的昇高坑山跑步。昇高坑山,海拔385公尺,山頂上西側的展望風景美麗。從昇高坑山往麻竹寮山的山徑也經過整理,有設置了好幾條嶄新的拉繩,很適合跑山。

附近也有向天湖古道的避暑路徑,向天湖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,例如「竹子湖」、「山豬湖」、「倒照湖」,都是類似的山區盆地地形。向天湖是昔日從深坑登爬筆架山必經之路,稱為「向天湖古道」

兔子說:另外昇高坑山徑上的櫻花步道,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。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,今日請你快來 ON ON!



上週 陽明山 美軍宿舍

照片回顧

6Km

☐ Hard

☒ Mid

☐ Easy



享受 跑步後的悠閒 啤酒花生米!



拿破崙與屁股翹二人 為爭辦泛亞工作不遺餘力 令人欽佩!



上週 陽明山 美軍宿舍 照片回顧

留下 漂亮的風景 美麗的情影！



Why 輕鬆自在？



大家快樂來噹噹！唱一首歌來噹噹！
啤酒一杯來噹噹！噹完啤酒來解散！



下週跑步介紹 大溪 娘子坑 Ha re：林清杉 Lift CoHare：周平國 Evil Apple

下週兔子清杉說：嗨！大家好！

相信大家一定還記憶猶新，三年前讓熊友讚不絕口的有雞料理美味佳肴，今年為了一飽熊友的口福，選擇一樣的 Bash 地點，再做了一條路。同樣的餐廳做集合點，重要的是路當然就要有所變化，但這裡的山系不是娘子坑山就是烏塗窟山山系，要找一條不重複的路線，實在有些難度，經過多次的探路勘察找尋，雖避免不了些微的重複路段，但努力尋找的我們終於把一段稜線、一條水路、山路、土路、馬路自己又砍了一段野路穿插其中，就這樣接成了一條 6.5K 的新大路，沿途茂密的林間地表，更能襯托出它的不同，循稜緩上是一條很輕鬆粉輕鬆的路，哈哈...說的落落長，總之熊友們一定不要錯過這條水水麥麥青山美食之 Run。



自鳶山的尾端：大溪永福連峰走到頭端的三峽，沿途計有娘子坑山、烏塗窟山、五十分山、福德坑山及鳶山等峰，連峰起伏雖不大，但有許多小段陡坡，路徑多石，大部分在綠蔭樹林中，景色優美。總之，下週歡迎大家來 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
795 次	8 月 5 日 下午 15:00 起 跑	大 溪 娘子坑	三峽交流道下 往茅埔路板新水 廠方向開始有麵粉 集合地點，有雞料理	林清杉 Lift 0939131591 周平國 Evil Apple 0912-672168
796 次	8 月 12 日 下午 15:00 起 跑	八 里	八里渡船頭開始有麵粉 可以走 64 快速道路 八里交流道 右轉 1 公里至有麵粉	林致鴻(Hippo Mouth) 0988-370680 郭承權(Boots) 0983-743373

本週麵粉記號

794 次	7 月 29 日 下午 15:00 起 跑	深 坑 昇高坑	三號國道下木柵交流道 往深坑方向 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
-------	-----------------------------	------------	--------------------------------------	--



