



台灣熊 報報

2017 / 08 / 05

795 次 RUN

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

感謝兔子的用心，
尼莎颱風來襲，感受
樹林裡芬多精圍繞的
暢快，也有野薑花香
的陪伴，真的很棒，
謝謝您們。



大溪 娘子坑

Hare: 林清杉 Lift

CoHare: 周平國 Evil Apple

本週兔子清杉與蘋果，要帶我們來到大溪的烏塗窟、娘子坑山附近來跑步，是位於三峽與大溪交界處，標高 200 多公尺，是一條很棒的跑步路線。兔子說：從登山口石階步道而上至產業道路，此路段有一處「日據時代」分水嶺之役古戰場遺址；順著山勢登上稜線，從茅埔延稜線至烏塗窟山，這一段路程視野遼闊景色優美，可鳥瞰鴻禧山莊全景，下娘子坑山沿途有多處竹林，在娘子坑山附近天氣晴朗時，可遠眺石門水庫大壩。

沿途有陡上的樹根路，是小越嶺路，每一座小山都需下下上上的，所以海拔落不大，很好跑。步道平時是有維護的樣子，是一條很優質的原始步道。

熊友們可以沿著平緩泥土落葉，以及優質的泥土羊腸小徑，輕輕鬆鬆的慢跑，若加上夏天晴朗天氣，流點香汗跑回加點啤酒滋味感覺甚好



上 週 深坑 昇高坑

照片回顧

8Km

Hard

Mid

Easy

雖然尼莎颱風來臨但別有一番美景



闔家歡樂來跑山

可愛的台灣熊女
Pose 不錯哦



莎咪囂梧驚！向前行！



跑回來囉！好玩嗎？



上週 深坑 昇高坑 照片回前顧

留下 漂亮的風景 美麗的情影！

颱風天只有肖也,才會去跑山.

大家快樂來 Bash 一桌！破紀錄！



下週跑步介紹 八里

Hare：林致鴻 (Hippo Mouth)

CoHare：郭承權(Boots)

下週跑步地點在八里龜馬山，位於新北市八里區觀音山西北，依山傍海、翠綠山色，面向淡水河出海口之台灣海峽，十三行博物館、台北港及淡水漁人碼頭皆近在眼簾。

山上有一出名的「紫皇天乙真慶宮」，其山水之秀麗，得天地之靈氣，不僅是進香朝拜的道教聖地，也是尋幽訪勝的最佳去處。原名「真武宮」，中間歷經「北虛宮」宮號，直到民國九十二年奉 聖諭易名為『龜馬靈山』『紫皇天乙真慶宮』。



創宮於民國六十一年孟春，為開山住持陳育德等昆仲為救治其母病痛所恭創。設址三重區仁愛街，崇奉 玄天上帝為主神，期間濟世渡眾，聖靈顯赫，沐恩諸方大德難以數計，朝拜信眾與日驟增，香火鼎盛。信眾日增，宮廟更形狹小，每逢萬壽慶典，人潮擁擠，鑼鼓喧天，民國七十三年六月初十聖主垂示：「廟地已顯速予洽購，錯過此時，百年難覓。」，鑑於聖主神蹟顯化，為擴大遷建廣設弘法利生道場；現有廟地計八·三公頃，始為龜馬山奠定建宮基礎。歡迎熊友下週來八里跑山，順便參觀一下“真慶宮”。

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
796 次	8 月 12 日 下午 15:00 起 跑	八 里 龜馬山	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 公里處有麵粉	林致鴻(Hippo Mouth) 0988-370680 郭承權(Boots) 0983-743373
797 次	8 月 19 日 下午 15:00 起 跑	TBH	TBH	張簡茂森 0920-669813

本週麵粉記號

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



