



台灣熊 報報

2017 / 09 / 23

802 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

總務組報告：

2017 年,兩天一夜特跑,於今日(9/23)起
開始受理報名,請大家踴躍參加:

日期: 12 月 16 及 17 日兩日

地點: 阿里山奮起湖 & 瑞里特跑

雙人房: 每人男 4100 元, 女 4050 元

4 人房: 每人男 3800 元, 女 3750 元

感謝兔仔來做路 大家快樂呦!



☆ 新店 碧潭 和美山

Hare :蘇孫賢 Ass Hole

CoHare : 孫文玲(溫蒂)

蘇孫賢和孫文玲(溫蒂)為了抓住炎夏的尾巴,特地與福爾摩莎 Hash 合辦一場泳池趴,兔子群有忠原、晶晶。地點在新店溪畔的和美山步道,位於新北市新店區,步道分為藍線水岸步道及綠線親山步道兩迴路系統,並以欄杆顏色做為區別,由於碧潭自始是情人心目中的戀愛勝地,藍線水岸步道又稱為戀愛步道,從碧潭西岸吊橋入口側邊進入,沿途有太白樓、真愛碼頭、雙心坪、箴言階梯、眺景平台,並以林間棧道連接新店渡口文學步道及灣潭休閒步道。綠線親



山步道行經幸福碧潭樂園舊址、幸福廣場、到達標高 152 公尺的**和美山**頂,其間有螢火蟲的復育谷地,是一處坐捷運就可輕鬆到訪擁有景觀和生態的自然教室。

兔子說:噹噹結束後的 BASH 在新店游泳池內,費用為 400 元,請大家自由的踴躍來參加難得的泳池派對,與福爾摩莎 Hash 的女兔友們一起享用美食與喝通海的冰啤酒。當然!旁邊就是游泳池,你可以盡情的當個水中蛟龍;或者,你想要來做個三溫暖,池邊也有藥草三溫暖室讓你享用,還有其他的設施都包含在這個 400 元 BASH 費用中。

所以想參加 BASH 者,當日需繳報名費為:男生 600 元,女生 550 元。

上週 陽明山 八煙 照片回顧 15Km ☒Hard ☐Mid ☐Easy

在溫泉源頭跑步 別有一番風味!



有硫磺味道 就想到泡溫泉!



帥哥美女 來照一個!



2017 09 16

上 週 陽明山 八 煙 照片回顧

夕陽西照的 陽明山真的好美！



蘋果 何時跑到玉山主峰？
有君臨天下的感覺！



椰子樹下 噹噹！讚喔



下週跑步介紹 大溪 總督府

Hare：黃啟明(Mon Chik)

CoHare：廖震宇

桃園大溪地區山巒起伏，經先民墾殖拓荒，留下了多條古道遺跡，其中以大溪鎮復興里有一條總督府歷史古道最聞名，所以熊友黃啟明(萬七)特別為大家在此做一條路，供熊友們享受一下。

總督府步道海拔 493 公尺，可俯瞰百吉洞、慈湖一帶與復興鄉奎輝村美腿山等地，為跑山的好去所在。位於大芄宮步道與白石山古道之間，這條登山路線一直走百吉山區的頭寮山、湳仔溝山稜線，從大芄宮山頂的溪石亭開始到地籍圖校正點，全長五公里，曾屬慈湖陵寢軍方管制區，爾後撤崗開放民眾登山休閒旅遊。



百吉，舊稱「八結」，是昔日大嵙崁（大溪）進入角板山、巴陵地區泰雅族部落的入口，是所謂的漢、「番」接壤之地。通過百吉隧道的台七線公路，由大溪前往復興鄉，直通宜蘭，就是著名的北部橫貫公路，是北台灣重要的東西交通動脈。

北部橫貫公路其中的一段就是昔日的角板山古道；若由大溪乘船溯大嵙崁溪（大漢溪）而上，也能達八結地區的阿姆坪，然後再前進復興鄉。八結正位於昔日大嵙崁通往泰雅族山區的水陸樞紐之處，一百多年來，無論是晚清時期劉銘傳的「開山撫番」，或是日治時代的「理藩計劃」，都曾經在這個區域留下歷史痕跡。八結地區的古道，據《細說百吉》一文所述，至少有六條，其中三條為八結與大溪之間的聯絡道路，分別是「大芄芎古道」、「湳仔溝古道」、「石龜坑古道」；八結境內村庄之間則有三條聯絡道路，分別是「大溪坪古道」、「二層坪古道」、「杉仔崎古道」。

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
803 次	9 月 30 日 下午 15:00 起 跑	大 溪 總督府 步 道	大溪慈湖開始有麵粉 路線 S：7K L：9K	黃啟明(Mon Chik) 0928119659 廖震宇
803 次	10 月 7 日 下午 15:00 起 跑	土 城 大暖坑	板南線頂埔捷運站 2 號出口開 始有記號 集合地點：檳榔樹下餐廳	黃成通 (Success) 0910-355-505 廖雯萍(Apple Pie) 0911-315-092

本週麵粉記號

802 次	9 月 23 日 下午 15:00 起 跑	新 店 和美山	1.新店捷運站出口有麵粉記號 2.安康路往新店碧潭橋頭有記號 3.北宜公路往安康方向有記號	蘇孫賢(Ass Hole) 0936075940 孫文玲(Wendy) 0932305573
-------	-----------------------------	------------	---	---



