



台灣熊 報報

2017 / 09 / 30

803 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：歡迎報名
2017 年,兩天一夜特跑，
日期：12 月 16 及 17 日兩日
地點：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

公告：今日下午
4:30~5:00 嚕嚕之前
邀請
生命救護教育中心
陳美琦老師
專題演講
健康舒壓的方法

感謝兔仔來做路 大家快樂呦！



☆ 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，其中以大溪復興里有一條總督府歷史古道最聞名，歡迎大家來跑步來看風景。

兔子說：今日一次可以跑三道，大芎林古道、總督府步道、二層坪古道，路有分 L,S，長的有 9k、短的有 7K，好走又好跑，在 2,5k 處可以看到觀音山和淡水河。



總督府步道海拔 493 公尺，可俯瞰百吉洞口、慈湖一帶與復興鄉奎輝村美腿山等地，為跑山的好去處。位於大芎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，從大芎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。

百吉地區的古道，至少有六條，其中三條為百吉與大溪之間的聯絡道路，分別是「大芎宮古道」、「湳仔溝古道」、「石龜坑古道」；百吉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」。

上週 新店 和美山 照片回顧 15Km ☐Hard ☐Mid ☒Easy

在泳池開趴很好玩，有人”醉翁之意不在酒”，在游泳啦!!



這兩條美人魚怎麼游上岸了?



帥哥美女 來照一個！



上週 新店 和美山 照片回顧

和福爾摩沙合辦跑步 噹噹很有趣！



小龍哥騎自行車來捧場？



草坪上噹噹！讚喔



下週跑步介紹 土城大暖坑 Hare:黃成通 (Success) CoHare:廖雯萍(Apple Pie)

下週阿通前會長將在土城的大暖坑為熊友們做路，兔子說：清水祖師廟後方道路，是通往妙覺禪寺與連接大暖路的路徑，這一帶的山谷過去都泛稱大暖坑，大暖坑賞桐主要入口在祖師廟，經過健康亭後分左右兩道，右道過高速公路涵洞可上妙覺禪寺，左道穿越小涵洞直上大暖尖，全長約 400 公尺的崩塌地形全靠步行穿越。路況尚稱好跑。

賞桐區位於上坡前的路中石左轉，經過之字形山徑可達古墓區、坍塌最後岩壁區，區內相當荒涼難行，但桐樹至少有四五百棵，尋訪時請結伴前往。賞桐區無法直上稜線故須折返路中石，再直上稜線丁字路口，往右的路可經檳榔園到牛角坑，往左行很快就可接上大暖尖的稜道石階。

通過大暖尖山頭，右轉山道就是通往普安堂的悟元紀念步道，直行稜道往火燄山方向，請注意右側的叉路口指標，這條登山步道很少人行走，路面濕滑，兩側卻植滿桐樹，經常是雪花滿徑，令人驚豔。出口的日月通天府廟建築很特殊，值得參拜。此地到龍泉路約有 0.8 公里長，別忘順訪並眺望四週的桐樹花開景觀。

古墓區內大小桐樹皆有，依照桐樹生長狀況研判，早年應屬人造桐林，荒廢後再繁衍出許多新生桐樹。古墓區桐林最佳觀察點在妙覺禪寺後山。日月通天府一帶原本就是古早聚落所在，種植經濟作物桐樹相當自然，賞桐花徑多滑，需步步踏實才不會滑倒。



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
804 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
805 次	10 月 14 日 下午 15:00 起 跑	五 股 觀音山 獅頭巖	五股交流道往八里方向 成泰路 3 段 開始有麵粉 集合地點：成德公園	李財福 FMD 0910358505 易榮城 0918352605

本週麵粉記號

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







