台灣熊跑山俱樂部 TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

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

台灣熊報報

2017 / 10/ 07

804 RUN

總務組報告：2017 年兩天一夜特跑，日期：12 月 16 及 17 日 奮起湖 & 瑞里

名額 160 人

歡迎踴躍參加

感謝兔仔來做路 大家快樂呦 !

☆土 城 大暖坑　　Hare : 黃成通 (Success)　　CoHare : 廖雯萍(Apple Pie)

本週跑步地點在土城的大暖坑，兔子說：大暖坑是從清水祖師廟後方的道路，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，每年四月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，道路況尚稱良好。

此地的大暖尖山屬於天上山系，海拔 288 公尺有顆三等三角點，山腳下的大安圳賞蝶步道與大暖坑水保公園，是兩處非常適合生態觀察的地方。大安圳賞蝶步道原本是自行車步道，於民國 99 年起由頂欣社區發展協會，開始種植許多蝴蝶食草與蜜源植物，如台灣馬兜鈴、魚木、歐蔓、台灣牛皮消、澤蘭‥等，並培訓生態解說員，經過 5 年的經營，已成為土城最佳的賞蝶處。

大暖坑水保公園近年因大雨沖刷導致山坡發生重大崩塌，形成災害地形，經過整地處置後，以水保公園方式呈現 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，兩側植滿桐樹，經常是雪花滿徑，令人驚豔。

上週 大溪總督府步道 照片回顧 15Km　□Hard　■Mid　□Easy

快見底的水庫前 來個祈雨舞 !

頭寮山頂國旗飄揚 同志們 加油 !

中華民國萬歲 !

連跑了好幾個步道 風景超美!

上週 大溪總督府步道 照片回顧

王坤徒前會長 700 次沖水禮，很感人

莊國成熊友終於有了兔名：ChinaTown
熊友以後去中國城報他的名子可以打到骨折了!

跑山要注意
健康救護問題 ！

下週跑步介紹　五股 觀音山獅頭巖　　Hare： 李財福 FMD　　CoHare： 易榮城

下週FMD財哥將在五股觀音山獅頭巖，為熊友們做一條真正的兔子跑步路線，聽說沿路沒有任何登山布條，完全是砍出來的，所以請大家一定要來跑步，好好運動一下。

兔子說：跑步途中會經過一座西雲巖寺，它座落於觀音山獅頭巖山腰，創建於清朝乾隆十七年(西元 1752 年)，歷經多次的重修整建，而成為一座極具客家三合院落形式風格的廟宇，被列為新北市第三級古蹟。整體建築顯得相當簡潔素樸，不見太多的繁複裝飾，至於正殿上方隱藏在天花板內的大木結構，採用的方法，正是客家建築常見的雙脊棟，熊友跑步經過時值得細細觀賞。

西雲巖寺簡稱西雲寺，寺內主祀觀世音菩薩，因為觀音山上凌雲禪寺也供奉觀世音菩薩，所以一般稱凌雲寺為「內巖」，西雲寺為「外巖」。及從外巖至內巖間沿路參拜用之蓮花片石碑千手觀音，每五十公尺設一尊，共計一百零八尊。這些石像，經歷時空變化，現今僅存二十座，有的只剩殘座、有的經過重塑，真正維持原貌的石像，大約只剩一半左右而已。寺內從祀釋迦佛、善財童子、龍女，配祀韋馱、關帝、十八尊者等，主要祭典除固有之下元節外，另有清明節、中元節及重陽節三次法會，西雲寺目前已列為第三級古蹟，值得熊友們好好參觀一下。

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
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
806 次	10 月 21 日 下午 15:00 起 跑	福 隆 隆隆山	福隆火車站有麵粉	江政謙 0978096313 蘇金城 091035179

本週麵粉記號

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

2017 09 30

2017 09 30

2017 09 30

2017 09 30

2017 09 30

2017 09 30

2017 09 30

2017 09 30