



台灣熊 報報

2017 / 10 / 14

805 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，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!



☆五股 觀音山 獅頭巖

Hare: 李財福 FMD

CoHare: 易榮城 OEC

本週 FMD 和 OEC 兩位大將，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，很適合跑步的山路，所以請大家一定要把握機會來跑步好好運動一下。

跑步途中會經過西雲巖寺，它座落於觀音山獅頭巖山腰，是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。跑步途中值得熊友們好好參觀一下。

上週 土城 大暖坑 照片回顧 15Km Hard Mid Easy

跑步前的熱身操 扭屁股很重要!



夜景很美,吃飽來根冰棒消暑一下!



首次看到畫得很美有創意的 OnIn



大夥兒跑山真有意思,擺個 Pose



土城大暖坑山上 風景超美!



上週 土城大暖坑 照片回顧

今日特別高興，跳個原住民舞蹈助興



土城大暖坑特跑出發前來拍一個團體照



耶！跑回來了，爽啊！



下週跑步介紹 福隆 隆隆古道 Hare: 江政謙 *Land Slide* CoHare: 蘇金城

隆隆山，又名隆山，山頂腹地不大，可看到無敵海景，遠眺龜山島。與萊萊山合稱為「福隆三星」。



由隆隆古道起登，古道伴著小溪緩緩上升，幽幽小徑呈現原始自然的林相風貌，十分古樸。



途經古厝至越嶺鞍部十字路口，設有荖蘭山、隆隆山登山路線導覽牌，是眾多路線的交會點。往隆隆山經一段幽靜樹林後步上稜線後，是一段比人高的芒草區，時而視野開闊，可回望荖蘭山及前方的三貂角燈塔，經 2 個假山頭後登頂隆隆山，視野極佳。

經過一陣陡下，經過芒草叢中的萊萊山，抵達三貂角燈塔，拜訪台灣極東點。

隆隆古道入口，古道西入口取左行，入口不遠處右側有往隆隆山的指示木牌沿小水泥道平緩易行，途中右側平台上有一座沒有華麗外表樸實小巧的福德祠，抵達荖寮街 9 之 2 號民宅也是水泥道路終點，取右續行沿枕木步道往上，不久轉為土石山徑，山徑緩慢陡上，路徑還算易行，不過這 2 天雨勢不小想必今天一路都會是滑滑滑 Y。其實沿途的林相原始雜亂，溫暖潮溼、遮蔭、稀疏的環境。所以今天植物收穫滿滿，大花羊耳蒜、寶島羊耳蒜幾乎都有驚奇發現，還有路邊野草莓顆顆紅咚咚但也是被它刺到翻天。隆隆古道接上稜線 2 座假山頭撥芒草爬石頭閃刺藤終於到隆隆山啦！

| 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 |
|---------------|-----------------------------|-------------------|------------------------|--|
| 806 次 | 10 月 21 日 下午 15:00 起跑 | 福隆 隆隆山 隆隆古道 | 福隆火車站開始有麵粉 集合地點：東興宮 | 江政謙 <i>Land Slide</i> 0978-096313 蘇金城 0910-351791 |
| 807 次 | 10 月 28 日 下午 15:00 起跑 | 木柵 二格山 | 國道三號木柵交流道出口 往木柵方向 | 陳進興 <i>First Nife</i> 0919-500688 黃雅加 |

本週麵粉記號

| | | | | |
|-------|------------------------------|-----------------------|---|--|
| 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 <i>FMD</i> 0910-358505 易 榮 城 <i>OEC</i> 0918-352605 |
|-------|------------------------------|-----------------------|---|--|



