



台灣熊 報報

2017 / 10 / 21

806 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

公告:

兩天一夜特跑
12 / 16~17
奮起湖~瑞里
名額 160 人
歡迎踴躍參加
快額滿了!!

感謝兔仔來做路 大家快樂
呦! Thank you very much!!



慶祝 Paul88 在台灣熊 700 次跑步達陣



☆ 冬天快來臨，晝短夜長時令交替，會長說：兔子提早出沒，熊友們 14:45 起跑抓兔子 ☆

福隆 隆隆古道

Hare：江政謙 Land Slide

CoHare：蘇金城 (仙耶)

本週由阿謙和蘇老師(仙耶)在福隆的隆隆山為我們做路，在山上可看到無敵海景，遠眺龜山島，主要路線是跑隆隆古道。

兔子說：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，跑步時真是心曠神怡。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。大家經過一陣陡下，路過芒草叢中的萊萊山，抵達三貂角燈塔，熊友可拜訪台灣極東點。

隆隆古道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，山徑緩慢陡上，路徑還算易行，其實沿途的林相原始雜亂，溫暖潮溼、遮蔭、稀疏的環境。沿途植物有大花羊耳蒜、寶島羊耳蒜，還有路邊野草莓顆顆紅咚咚，看是好吃，但熊友千萬別採來吃，因為不安全。



上週 五股 觀音山 獅頭巖

照片回顧 15Km

☐ Hard

☒ Mid

☐ Easy

嘩啦啦!下雨了! 看見大家都很熱情!



雨中漫步氣氛不錯，清涼一下!



偶像劇 “情時多雲 偶雷雨”
拍片場景 卡!卡!卡! NG!!!



這個 checking 很刁鑽,竟然穿過水洞



耶!跑回來了，爽啊! 來拍一下



上週 五股 觀音山 獅頭巖 照片回顧

橋下躲雨，等待起跑的人 咧？



耶！跑回來了，爽啊！來拍一個



在竹林內跑步，小心別
踩到竹筍喔！



下週跑步介紹 木 柵 二格山 Hare：陳進興 First Nife CoHare：黃雅加

二格山，位於台北市木柵與台北縣石碇交界處，有主峰及西峰兩座山峰，主峰海拔 678 公尺，又名石尖山，山頂有觀景台及三等三角點基石，視野極佳。二格山為一條理想的郊山路線，沿路大都為泥土山徑，林蔭茂密，一路上上下下，沿稜線而走，稍有困難之陡坡均有樹木可攀爬，相當過癮。



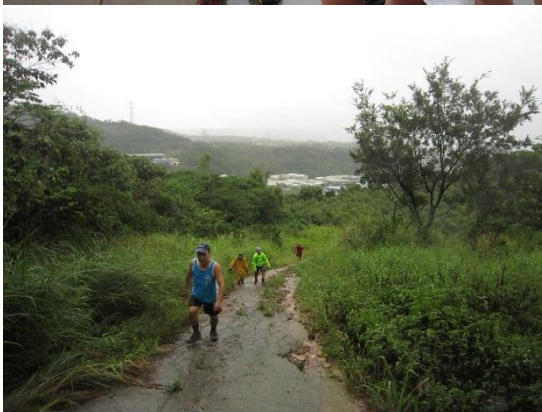
二格山雖為 1000 公尺以下低海拔山區，但聽說山頂展望極佳，可眺望台北盆地、大屯山系、觀音山及深坑、石碇、翡翠水庫一帶，附近並可連走猴山岳、筆架連峰等名山；如果在清晨登高，還可以看到美麗的雲海景致。由榕樹下、可走右邊、經產業道路上山、經小溪、山路、30 分鐘 1 公里半、抵土地公廟。後從土地公廟後方、上二格山、此路段為陡坡、有要拉繩子，

二格山為台北有名郊山、常為附近名校訓練學生登玉山的訓練山路、主要路線沒有階梯、要拉、爬、喘、加上重量訓練、走二山登山步道山頂景觀、360 度視野、好天氣、可遠觀觀音山、台北盆地、陽明山、101 大樓、到基隆港、石碇群山、千島湖及拉拉山雲海。這是台北近郊、一條超優質的登山步道、有空歡迎熊友一定要來跑步！

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
807 次	10 月 28 日 下午 14:45 起 跑	木 柵 二格山	國道三號木柵交流道下 往深坑方向開始有麵粉	陳進興 <i>First Nife</i> 0919-500688 黃雅加
808 次	11 月 04 日 下午 14:45 起 跑	汐 止 拱北殿	汐萬路二段，中山高，北二高 汐止交流道下都有麵粉，	陳志仁 <i>Kim Jong II</i> 0937848306 高榮順 <i>Twenty Five</i> 0912594965

本週麵粉記號

806 次	10 月 21 日 下午 14:45 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
-------	------------------------------	--------------------	------------------------	--





韓國江原道束草市
2017 年泛亞 Hash
街景布條看板
拭目以待!!!

