



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

台灣熊 報報

2017 / 10 / 28

807 RUN

祝台灣熊「競標 2019 泛亞 HASH」馬到成功



2017/10/24 上午 06:00 機場集合出發往韓國泛亞

pring! Spring! 鏘! 鏘! 鏘!



☆ 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 ☆

木 柵 二 格 山

Hare : 陳進興 First Nife

CoHare : 黃雅加

今日是台灣熊登百岳的高手「第一飛刀手」陳進興與「第一大美女」雅加合作，在木柵二格山為大家做一條很棒很棒的跑山路線。

二格山位於台北市木柵與台北縣石碇交界處，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。

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，登山步道山頂景觀 360 度視野，好天氣可遠觀觀音山、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，今日跑步一定收穫滿滿!



上週 福隆 隆隆古道 照片回顧 15Km Hard Mid Easy

福隆好風景 山上遠眺 心曠神怡!



DOWN! DOWN!



蘇金城老師 兔名: 仙耶 Xian Ye



等待嚕嚕 悠閒一下 雯萍來 照一個



TAIWAN BEAR BASH

料裡好吃 耶!



上週 福隆 隆隆古道 照片回顧

長江 不要太用力 會斷的！



耶！跑回來了，爽啊！來



隆隆山 美麗的風光令人懷念！



下週跑步 汐止 拱北殿 Hare：陳志仁 *Kim Jong II* CoHare：高榮順 *Twenty Five*

下週由北韓☆前領導人 金正日搭配脫北者 高榮順，一起在汐止的拱北殿為熊友們做路，想必別有一番刺激的滋味。

兔子說：拱北殿雖然海拔僅約 300 多公尺，但因位於山間的風口，秋天冷風催促了滿山的楓葉變色，成為這個季節最美的景色。熊友抵達停車場後，就可見到成排已轉紅的青楓，若是東北季風帶來的雨勢，他會將大部分的紅葉打落，形成厚厚的天然紅毯，景色會更美。

熊友們從停車場沿著石階，前往山腰的廟宇主殿，途中紅色的彼岸橋和兩旁的石燈，讓這條山徑禪風十足，相信在兩旁的楓葉轉色後，也是最佳的賞楓取景處。冬天時主殿旁有著一大片聖誕紅，鮮豔的紅色，也為寺廟妝點出活潑的氣氛。而穿過廟殿，漫步走向後方的雙拱橋，沿途不妨適時俯瞰腳下山景，由綠、紅、黃交互點綴的變色葉，讓視覺印象更顯豐富。

由上可知汐止拱北殿是新北市賞楓名勝，若到了紅楓染山頭時節，紅葉搭襯古樸廟宇，仿若日本的賞楓情境；而鄰近的新山夢湖，雖沒有嬌豔楓葉，但蒼鬱林間蘊藏著湖光山色，環湖漫步可感受深山幽谷的靜謐氛圍，讓人對汐止的美，留下深刻印象。

☆下週熊友們一定要來跑步，錯過這次機會可能要等很多年，因為金正恩可能會派美女兵團來台，慰勞他父親與阿順做路的辛勞，然後很快的把他父親接回☆北韓供養起來，再把阿順幹掉，以後他們再也沒機會一起來為台灣熊做路了。ON ON！



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
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
809 次	11 月 11 日 下午 14:45 起 跑	龜 山 大棟山 旨雲宮	麵粉起點有 2 個 1.迴龍 龍華科大路口開始有麵粉 2.龜山壽山高中開始有麵粉 ☆有溯溪請熊友帶手套☆	簡琮樺 <i>Cooker</i> 0916980460 劉儀德 0921631858

本週麵粉記號

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



