



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 / 11 / 04

808 RUN

★兩天一夜特跑 日期：12月16及17日

地點：阿里山奮起湖 & 瑞里

費用：雙人房：

每人 男 4100元 女 4050元

4人房：每人 男 3800元

每人 女 3750元

名額有限，請即把握時間儘快報名。

感謝兔子來做路 大家快樂啲!



汐止 拱北殿 Hare：陳志仁 *Kim Jong II*

CoHare：高榮順 *Twenty Five*

本週由北韓前領導人 ☆金正日與本會高榮順搭檔，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，讓熊友們對汐止的美，留下深刻印象。



2017 10 28

ON ON !

上週 木 柵 二格山 照片回顧 15Km Hard Mid Easy

跑步做路完成 歡呼一下！喔耶！



2017 10 28

在樹林中跑步 悠然自得 很愜意



2017 10 28



三位阿嬤 是來做路的嗎?



多人做路 辛苦了!!

凱凱弟弟和雅加阿姨
合作無間 來個大 on in



上週 木 柵 二格山 照片回顧



世坤前會長 小心喔！



耶！二格山風景美麗，跑得爽啊！



跑步之前 祈求山神保佑平安！

下週跑步介紹 龜山 大棟山 Hare: 簡琮樺 *Cooker* CoHare: 劉儀德

下週由台灣熊的勇腳：阿樺與阿德，在桃園龜山大棟山為我們做路，大棟山海拔 405 公尺，制高點位於龜山兔坑村的龜崙嶺，所以又稱為大棟山 405 高地，這裡可也是臺灣小百岳之一，這裡可以遠眺大臺北盆地迷人景色，所以常常有許多攝影愛好者前往拍攝日出或者夕陽美景，傍晚時分山頂觀景、燈火燦爛景色令人著迷。



我們可以循著福源山步道指標前往，經由兔子坑產業道路，中間會看到指標一邊是大棟山 405 高地，另一邊則是大榕樹，繼續往大棟山 405 高地前往，慢慢的往上爬就可以抵達，而這裡剛好位於桃園龜山、新北鶯歌及樹林之交界點。附近都沒有高山阻擋，一邊可以遠眺桃園，另一邊則是可以遠眺大臺北盆地，天氣好時還可以看到台北 101、淡水河的美麗景致呢！

405 高地上建有一塊空地的觀景台，旁邊有棟河川局水文觀測站，觀景台旁有兩顆基石，一顆大台北地區西方的一等三角點以及一顆土地調查局圖根點，這裡繼續往前走森林步道，可通到青龍嶺、北靈宮、大同山。

405 高地除了設置觀景台，向東可遠眺雪山山脈、大漢溪，向西是觀音山、林口，向南是中壢、復興山區，向北是淡水河、圓山飯店。攻頂的深刻感動，與芬多精的洗滌，讓健走的疲憊消失殆盡。大棟山豐富的生態也是旅程的亮點之一；春夏之際常見鳳蝶、紫蛺蝶飛舞之姿，秋日芒草搖曳，冬天楓紅浪漫，也可至關公嶺賞蝶步道，欣賞多達 30 餘種的野生蝴蝶。

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
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
810 次	11 月 18 日 下午 14:45 起 跑	北宜公路 二格公園	北宜公路四段碇格路口 及北宜公路 20K 都有麵粉。	張安圍 0937183607 許萬益

本週跑步路線

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



