



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.net

台灣熊報報

2017 / 11 / 25

8 11 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 女3750元

名額有限，請即把握時間儘快報名。

公告 11/26 日下午4時 在中和 知味進門餐廳 召開幹部會議 敬請大家撥空參加會議

感謝兔子來做路 大家快樂啣!



Thank you very much ありがとう!

江子翠迷你馬拉松 Hare：李元興 Pig's Hit Cohare：江順景(HD) 黃連旺 張簡茂森

敘獎 21KM 男女各取前五名，贈送精美小禮品。

敘獎 10KM 男女各取前三名，贈送精美小禮品。

13:55 21KM 跑者至起跑線集合

14:00 21KM 起跑

14:05 10KM 跑者至起跑線集合

14:10 10KM 起跑

14:50 終點線歡迎 10KM 跑者登記姓名，名次卡 (必須帶有折返點信物)

14:50 65 號快速橋下 10KM 折返點關閉，21KM 路線(請跑者務必配合折返)

15:20 撤回 65 號快速橋 10KM 折返點

15:30 終點線歡迎 21KM 跑者，登記時間，姓名，名次卡(必須帶有折返點信物)

15:40 撤回城林橋折返點水站 16:00 撤回浮洲橋水站 16:20 撤回新海橋水站

17:00 Down Down (三合院)

18:00 Bash (三合院, 12 桌, 限事先報名登記者, 費用共同分攤)

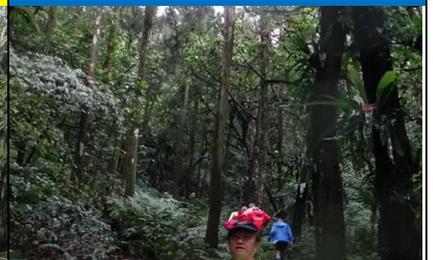


上週 北宜公路 二格公園 照片回顧 15Km Hard Mid Easy

美麗的風景 雨中跑步 也不覺得冷!

Spring 跑完了 照張相 耶!

亞聯 亞聯 加油 加油!



High Class 說：我好像瘦了!

Taiwan Bear Bash 喝得爽!



上週 北宜公路 二格公園 照片回顧



北宜公路 二格公園附近 跑步讚！



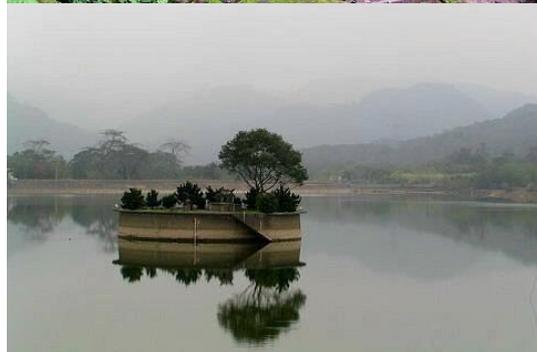
下週 大溪 香穹古道 Hare : 余政哲 Litter Fish CoHare : 陳應賢 Coal Black

下週在大溪的大芎芎古道跑步，它是因長滿九芎而得名，是早年大溪通往復興鄉、羅浮等內山地區的重要便道，也是農作物運送下山到市集販賣的農道。不過隨著北橫公路開通，古道的功能漸漸沒落，步道經重新整修規劃，呈現出全新風貌，目前已成為大溪地區熱門登山賞桐健行的古道。

兔子說：跑步途中會經過全台僅有的水中土地公廟，當地居民如果要拜拜，是真的要搭船的，當初是先有土地公廟，後來因為要建造灌溉水塘，土地公又不肯搬家(無法擲出聖擲)，反而造就了今日的奇景，沿途景色優美。

這條步道是聯絡大溪與湳仔溝、百吉、阿姆坪之間的古道。踩踏著泥土路，緩緩跑步而上，約三分鐘，看到了昔日的古道舊石階。樸質的石階，邊緣生長著溼滑的青苔，新的步道則在舊石階旁，以木板工法，做成土階，新舊步道並存。走在新的步道上，可避開溼滑的舊石階，而又可欣賞到舊石階的古道風華，這種步道施工理念，頗令人欣賞。

部份路段是枕木步道，踏踩於枕上，也相當舒適。沿途隨處可見竹林，也發現駁坎、小埤池等農墾跡象。大芎芎古道也算是一條簡短的古道而已，這附近還有不少古道，如湳仔溝古道、八結古道、石龜坑古道(百吉林蔭步道)、總督府步道、打鐵寮古道，都是昔日大溪與後山之間往來的古道。



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
812 次	12月02日 下午 14:45 起 跑	大 溪 香穹古道	省 4 號道路 大溪過崁津大橋有記號	余政哲 Litter Fish 0928209909 陳應賢 Coal Black
813 次	12月09日 下午 14:45 起 跑	淡 水 小白鄉村 俱樂部	Sue 的家： 淡水興仁路 46 巷 1 號。	Sue Addenbrooke 0966079007

本週跑步路線

811 次 106 年 迷你 馬拉松	11 月 25 日 21K 13:55 ☆起跑 10K 14:05 ☆起跑	江子翠 大漢溪 河 濱	麵粉記號： 開車：江子翠文化路及雙十路口 往萬板橋方向開始有麵粉 坐捷運：江子翠 4 号出口有麵粉 集合地點：萬板路李家三合院	李元興 Pig's Hit 江順景(HD) 0928090363 黃連旺 張簡茂森
-----------------------------	---	-----------------------	---	---



