



台灣熊 報報

2017 / 12 / 16

8 14 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.net

☆兩天一夜特跑

日期：12月16/17

地點：阿里山

奮起湖 & 瑞里

第一天：奮瑞古道

第二天：瑞里風光

1 台北搭車時間 7:00

地點：新埔捷運站

2 新店搭車時間 6:45

地點：新店捷運站至福豐國中

3 桃園搭車時間 7:15

地點：福豐國中

感謝兔子來做路 大家快樂啲!



阿里山 奮瑞古道 兔子群：陳春木、張建銘、藍坤海、黃興國、黃明基、黃金福

本週的奮瑞古道特跑，是兔子群籌劃多時的年度大事，有大家的支持參加，讓兔子群感到非常的欣慰，有他們努力的籌劃與賣力演出，想必會令人有驚豔的視覺享受與心靈的撫慰，因此獲得一個歡樂的假期。

今年的路線與活動有許多的特色，奮瑞古道與瑞里之美，是必須親身去體會才能寫出心得的，一路上在茂密原始林與孟宗竹林間穿梭，古道沿線森林包含天然闊葉林與人工林，也有壯觀茂盛的茶園。



☆豐盛的美食，節日的浪漫，晚會的狂歡，就請大家盡情的享受假期吧!

上週 淡水 洲仔灣 照片回顧 9Km ☐ Hard ☐ Mid ☒ Easy

有十個 Checking, 好好找!



美麗的田園風光,景色宜人



閃不掉,只好勇士過河



這是第幾個 Checking ?



冬天的洲仔灣 海天一色



唱一首歌 喝一杯啤酒
大家快樂來噹噹



勇腳的去找 Checking



小心踩到農作物!



下週

三峽 長壽山

Hare：吉祥 Fortune

CoHare：顏福來 Golden Boy

下週由**吉祥與福來**為大家做路，跑三峽附近的長壽山，附近有成福山、十八羅漢奇岩、石門內尖山位於土城與三峽交界之稜線上，群峰連成一線。到此跑山可依自身的體能與體力來選擇路線，也可沿稜線走各個山頭，此路線可說是難易參半，有翻越山嶺的小徑也有林木茂密、徑明易行的步道。

水泥廣場中間位置有個廢棄廁所，是為長壽山登山口，小段階梯後開始進入山徑，路徑清楚好走，林蔭密佈，風景非常美麗。

山徑皆較為原始幽靜的型態，一路順著稜線上上下下直達長壽山之後，這段路平時比較沒有在爬山的人乍看之下，好像很驚險，其實整條山壁之上拉繩堅固，踏點清楚，慢慢走來其實是沒有甚麼危險性的，非常適合跑山。

下週有空一定要來跑步，給吉祥與福來捧場，祝福大家新年有**吉利與福氣**。



吉祥生日Run
顏福來大哥操刀
一條超優質的路線
邀請大家...~...
有《福》同《祥》



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
815 次	12 月 23 日 中午 14:45 起 跑	三 峽 長壽山	台 3 線三峽往土城方向 20K 處 台 3 線土城往三峽方向 19K 處 開始有麵粉	吉祥 Fortune 0932048837 顏福來 Golden Boy
816 次 紅 衣 慈善跑步	12 月 30 日 中午 14:45 起 跑	桃園區 市中心	國道一號南崁出口往桃園方向 桃園春日路及大興西路口， 中正路及大興西路口 有麵粉 集合地點:桃園區聚福樓	曾振興 0933970167 羅鳳嬌

本週跑步路線

814 次 2天1夜 特跑	12月16日 中午13:00 起跑	阿里山 奮瑞古道	搭乘遊覽車 乘車表 請看公告	陳春木 Cunt Packer 0919-343650 藍坤海 Blue Coach 0936-828516 黃興國 Beer Cat 張建銘 Big Dirty 黃明基 GG 黃金福 Bull Shit
---------------------	-------------------------	-------------	----------------------	---



