



台灣熊 報報

820 RUN

2018/01/27

關西 打牛崎古道

Hare: 林忠平 Carlos

CoHare: 江婷薏 Mentholatum

台灣熊跑山俱樂部 TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

<http://www.taiwanbearhash.com.tw/> / 投稿信箱 kuoyu.jian@msa.hinet.net

年會贈送紀念品

- 10 次以上贈送長袖 T-shirt 1 件
帽子 1 頂
- 30 次以上加贈短跑褲 1 件、手
拉胚杯子 1 個
- 40 次以上加贈高級長袖外套
1 件

注意事項：

1. 不足 30 次以上者，因為紀念
品是個人化製作，請務必要
算好次數，一概不接受事後
要求補發。
2. 不足 40 次但也想要擁有 1 件
外套者，可以要求價購每件
1500 元。

感謝兔子來做路 大家快樂啲！

Thank You Very Much ありがとう!!



本週忠平與小護士在關西打牛崎古道為我們做的路，風景非常漂亮很適合冬天來跑，熊友們好久沒到關西跑步了，趁著此次的機會可以好好欣賞一下關西的美麗。

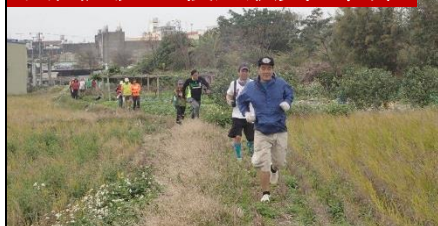
兔子說：步道沿途陡峭且林木茂密，路徑經過不少的高大油桐樹。打牛崎古道其中有段陡坡約有 300 公尺，稱為好漢坡，雖然路徑陡峭但架有輔助繩索，爬上好漢坡是一處平坦空地。從眺望嶺後稜線路徑轉為平緩，沿途綠草小徑相思樹，甚是美麗。

在此次的路線規劃與探勘，感謝小護士的完整資料收集，我們也安排了農家準仙草分享熊友，並邀請農家準備農菜，有需要的熊友銅板價就可以採買鮮採青菜，還望熊友多支持小農小戶。ON ON!



上週 山腳 大古山 照片回顧

田園風光 慢跑欣賞 帥哦！



別再照了 趕快跑步去吧 !!



Soho 的牛肉麵 實在好吃！



山上櫻花盛開 真的好美！



祝福 Building 副會長 身體早日康復



跑完了 來拍照一下留下回憶!



下週是 Paul 和 Dr.Diy 為我們在桃園虎頭山做路，路線漂不漂亮？來了就知道，千萬不要憑空想像，以下提供參考：

- A. 距離長度：全長約 8.5 公里（適合熱愛越野挑戰的老手也適合喜愛接受挑戰的新手）
- B. 難度係數：大小坡不斷、有點難度。
- C. 路線特色：經過環保公園、忠烈祠步道，優美公園、賞景步道…等路線。

兔子說：虎頭山可朝看晨曦萬丈，夕賞彩霞漫天，春夏鶯飛草長，碧波如浪，秋冬芒海翻飛，足可媲美名山勝景，從山頂觀景臺遠望龜山區、桃園區、八德區、大園區及蘆竹區等全景，一望無際令人心曠神怡，也讓桃園人得以徜徉在碧草如茵的懷抱，在假日休閒時成為民眾郊遊的好去處。

虎頭山公園鄰近桃園市區，地勢居高臨下，為城市景觀保留了豐沛綠意，而享有「桃園後花園」的美譽。完整規劃出包括賞景健康步道、櫻花步道、森林體驗步道、太陽亭步道、梅園步道、生態解說步道、忠烈祠步道等七條登山步道，下週熊友們可探訪虎頭山的美景全貌。

虎頭山的七條登山步道，每一條步道袖珍卻老少咸宜，非常容易親近，沿途綠樹交擁、蟲鳴鳥叫，上山途中一路相隨，倒也別具風情。四季景觀隨著季節轉換而有所不同，春夏交替時油桐花細白如雪，有四色樹美稱的台灣欒樹在夏季時綠蔭成畫，一到秋天就率先換上新裝，轉換成燦爛黃花；秋末時芒花紛飛而至；到了冬天，梅花、櫻花接力盛開，滿園繽紛，好不熱鬧。也因為虎頭山是桃園區內的最高點，冬天遮蔽了寒冷的東北季風，成為附近民眾晨起運動的好所在，

跑步會經過虎頭山環保公園，佔地約 2.5 公頃，公園內設有景觀涼亭，望遠鏡，大草坪體能設施，下週熊友們一定要來跑步，欣賞一下虎頭山之美。



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
821 次	2 月 03 日 中午 14:45 起 跑	桃 園 虎頭山	集合點：桃園青溪公園 桃園區大有里三元街 43 號 中山高南崁交流道往桃園方向 春日路跟三民路口開始有麵粉	王君豪 Nozzle 0933-029276 戴德中 Dr. Diy 0911-684730
822 次	2 月 10 日 中午 14:45 起 跑	三 峽 鳶 山	北二高下三峽交流道右邊即有 麵粉記號，搭乘公車者(客家文化 園區站下)亦有記號，走路約 1Km 集合點：三鶯壘球場	王榮安 Major Wang 0916-027400 胡寶忠.

本週跑步路線

820 次	1 月 27 日 中午 14:45 起 跑	關 西 打牛崎 古道	台三線南下 58.5K 有麵粉， 台三線北上 59.5K 有麵粉， 中山東路關西高中旁有麵粉	林忠平 Carlos 0910015245 江婷薏 Mentholatum
-------	-----------------------------	------------------	--	--



