6.9.2013 烏來孝義部落秘境跑步

如果說上周的桃園龜山兔仔坑山區跑步好像吃麻辣鍋一樣令人汗流浹背, 昨天的烏來原住民孝義部落秘境跑步就如同吃芒果冰一般教人涼徹心扉. 讓我用文字帶大家重跑一次這段風景怡人又乾淨的路吧…..

車子停在孝義派出所外, 然後下車去辦理入山登記, 員警問”你們是個人來登山嗎?” 哈先生說”我們是跑步團體一起來跑” 員警說”那怎麼沒有預先申請, 好讓我們派員去保護你們..”這時候小雄和兩位桃園星光幫的跑友也進來辦理入山登記了, 看來這位員警今天有得忙了..

離開派出所, 照著麵粉的指示, 開往集合點, 路很窄, 又雙向行駛, 前面有來車時還得先停車讓路, 感覺上開了好一陣子才到集合點. 左邊路旁車子一台一台的停靠著, 好像接龍一樣, 今天來跑步的人不少呢...正當大家擠在路邊做暖身操的時候, 突然有來車, 火鳥趕緊請大家靠邊讓路, 車子從我面前經過, 仔細一看, 原來是Bamboo大哥開著他那台很酷的軍綠色”坦克車”笑著跟大家道歉…

今天選路線有點左右為難, L 的路線也只有四公里, 但要溯溪. 記得跑 hash 以來第一次溯溪是兩年前參加林大哥的小碧潭夜跑, 因為晚上看不清溪底的情況, 所以短短的溯溪路程寸步難移, 而且穿著泡了水的跑鞋和襪子跑步並不舒服, 所以聽到要溯溪, 便為之卻步, S 的路線雖然不用溯溪, 可是只有兩公里, 太短了, 跑不過癮, 最後只好硬著頭皮去跑 L 的路線.

汲取上周的教訓, 今天我是全副武裝, 戴了鴨舌帽, 穿上袖套和長襪, 但出乎我意料之外, 今天的路是那麼乾淨, 沒有半隻蚊子, 也沒有又高又密的雜草, 更沒有熾熱的艷陽…

起跑不久, 便開始溯溪, 溪水不深, 但不諳水性而且體重較輕的我, 走在水裡感覺隨時會被水沖走, 心裡真的會怕, 還好沿路都有跑友伸出援手, 使我能毫髮未傷的溯完溪.

跑鞋泡了水, 踏在長滿青苔的石頭上, 滑上加滑, 我幾乎是步步為營, 有跑友因為不想鞋子泡湯, 所以換上了夾腳拖, 我心裡在想, 路那麼滑, 穿著夾腳拖要怎麼跑呢?

攀爬溪水旁的大石頭時，看到老夫老妻，嚴父孝子，熱戀情侶互相扶持的溫馨畫面，覺得新北捷兔確實為大家提供了一個培養感情，增加親密互動的平台.

溯完溪,接踵而來的是爬坡路段,將近 90 度的山坡，對台北捷兔的兔友來說是司空見慣的，但對婦孺和初跑者來說真的是一種挑戰,一邊爬坡一邊找樹幹，繩索之類的支撐點，同時也要避開前面跑友踢到而鬆落往下滾的石塊，我的手緊抓著繩索，但腳一瞬間找不到著陸點而下滑了兩步…嚇了一跳，還好有驚無險..大家慢慢的往上爬，所以大塞車了，這時候山坡上傳來一陣陣小朋友的尖叫聲，大概是因為山坡太陡峭被嚇壞了，為了安全著想，建議跑友們往後若是陪同年長者或小孩來跑步要選擇大會特別安排的 S 路段.

終於上了坡來到平地，我開始在小石頭路上慢跑，右邊不遠處水聲潺潺作響,瀑布飛瀉而下,蟬鳴不絕於耳，為大自然奏起了交響樂…左邊也出現了瀑布，一對年輕的情侶正在瀑布前取景拍照,女生吃著雞排，摩托車就停在旁邊，如果他們跟我們一樣是跑上坡而不是騎車上去，會更有意思呢.

跑著跑著, 看到一群民眾在溪邊的石頭路上燒烤, 其中一位男生友善的跟我喊說往水壩方向跑, 還幫我加油, 我笑著跟他做了敬禮的手勢道謝, 便繼續小跑…

來到土雞城餐廳的指標下, 看到地上的麵粉往左邊延伸, 所以我就左轉往公路跑, 跑了一會, 沒看到麵粉, 我想應該是方向不對了, 轉頭折返時, 遇到一位男跑友, 跟我一樣跑錯路, 原來在麵粉附近有用粉筆畫的箭頭, 指著右邊的下坡路段, 以後還是要眼看八方, 特別是粉筆畫的記號, 因為那是勇腳兔友找到正確的路後給大家特別做的提醒. 謝啦.

到達終點, 一口氣吃了三片西瓜, 好甜唷. 再來兩杯涼仙草, 讚!

今天的溯溪和爬坡路段雖然充滿驚險, 但也讓我有了一次不一樣的體驗, 好山好水, 絕美的景色, 真的是不枉此行.