



封面故事

山徑越野跑

在大自然裡奔跑  
挑戰自我馳騁山野  
跑的愈高看得更遠

繪圖 / Tai Pera  
封面設計 / 蔡南昇

繪圖 / Tai Pera

搜尋(1)xxxx 送出搜尋(B) 各期目錄(2) 第137期 選擇期別(G) 全部清除(X)

頁次	主題	標題	著者	頁數
8	總編輯的話	山野全家福	文 / 吳夏雄	89
10	選報概念	登山入門 6 守則	文 / 黃柏勳	115
12	選報實作	銀髮族體能必修5課 (中)	文、圖 / 張游豪	72
16	選報登山醫學	虎頭蜂出沒應變策略	文 / 賴奇民	314
20	選報山鏡	雲絮飛舞・上大水窟	文 / 攝影 / 劉庭昂	76
22	選報花迷	蕾絲裙襪～台灣一葉蘭	文、攝影 / 郭英豪	73
24	編輯推薦山徑野跑	跑在台灣屋脊	文 / 張志湧	112
27	編輯推薦山徑野跑	跑山錦標賽	文 / 張志湧	81
28	編輯推薦山徑野跑	挑戰你的體能極限	文、圖 / 張游豪	103
30	編輯推薦山徑野跑	越野跑的風險管理	文、圖 / 戴佑瑞	96
36	編輯推薦山徑野跑	國際越野馬拉松發展史	文 / 錢奕桐	86
44	編輯推薦山徑野跑	繞著藍山國家公園跑	文、圖 / 張淑慧	56
48	編輯推薦山徑野跑	美國萊德維爾越野賽	文、圖 / 鄧文禮	57
52	編輯推薦山徑野跑	第三屆香港環大帽山越野賽	文、圖 / 林育如	60
60	編輯推薦山徑野跑	跑在山徑叢林間	文 / 蔡日興 圖 / 歐欽濱	85
72	百岳新解完全解密	百岳空間內涵的新詮釋	解碼人：張志湧、崔祖錫	87
86	山林札記	柴山逐臭之旅	文 / 黃純慶 李依麗	58
94	青雲荒原	之四 - 病了	文 / 劉崇鳳	70
100	海外山行	從花園到荒原的一天	文字 / 李昭儀、李惟陽	77
106	環台攻山十七	博物勝景～霧起中台	圖闢家：黃柏勳	74