



### 活動預告

## 827 RUN

### 桃園虎頭山

Hare : 陳明坤  
0911-727149  
CoHare : 徐美玲  
Aung San Mickey  
0930-888543

跑次 RUN NO	日期 DATE	跑步地點 RUN SITE	記號地點 MARK SITE	兔子電話 HARE&TEL
828	3月24日 14:45 起跑	新店 銀河洞	集合點：檳榔村 土雞城 北宜公路 14K開始有麵粉	許懷台 Big Cat 0937021478 蔡秀虹 Big Cat Woman 0937021477
829	3月31日 14:45 起跑	鶯歌		林培初 Pig Skin 0919-332895 蘇英杰 Sheman Su 0933-889583



## 虎福生威

文 / 米姐

熊友們如果聽到桃園虎頭山，一定會說跑爛了沒錯！或許桃園虎頭山已經跑過無數次了，但今天大棟山的坤哥和星光邦的米姐要帶領大家橫跨福頭山&虎頭山兩個山頭，沿途高坡度不大，可以近看桃園市區景色十分優美，保證給大家一個嶄新的視野與感動！哈哈...跑過之後你就知道，兔子的話是可以相信的。on! on!



集合地點：  
桃園市三元街566號



### 今年兔子禮小米手環2

愛跑步的熊友可透過小米運動APP結合手環提醒你的跑步配速及最高心率！時間、步數、心率更是觸手可及，也可以偵測睡眠時間及品質輕鬆又便利，簽一條路就可擁有它，等您來做路喔！



# 春之饗宴 山之魅惑

文 / 黃公誠

- \* 蓊蓊鬱鬱、翠翠蒼蒼是“春色”
- \* 層層疊疊、高高低低是“山巒”
- \* 涓涓的低鳴是“水道”
- \* 濤濤的奔流是“絹瀑”

季節的變化春寒乍暖夾帶著惱人連日陰雨不定，相信兔子心情大概如今天開闊處所見之七星、大屯.....連峰山勢般七上八下幸運跑山時卻是陽光普照的好天氣。

熟悉的起跑點“全成土雞城”這次由不同的



切口入山徑，沿途小徑轉折起伏，到了一處熟悉的路口，原來是聖人瀑布的路底，兔子也做了一個頗有禪意的 Checking 殊途同歸的上了鵝尾山步道陡上到達坪頂古圳，路徑從此開闊。勇咖們速度全開，至此我只能看大夥車尾燈呼嘯而過。保持自己的龜速安步當車，欣賞“冬日微寒” & “春寒乍暖”交錯而形成的兩季花卉繽紛。ON！ON！



感謝 What I Said 阿誠投稿為坪頂古圳做了完美的註解！

## 恭喜美國滿百 遇水則發啦！

台灣熊是Hash團體，參加Down~ Down是熊友的權利、責任和義務，希望熊友務必參加喔！這是Hash的傳承！



## 鬥陣來Down Down



◇ ※◇ 走山走山真趣味 ◇ ※◇

走山走山真趣味，咿啊咿啊啲！  
 走山走山真快樂，咿啊咿啊啲！  
 拄著checking 拄著backtrack  
 走來走去一頭霧水  
 走山走山真趣味，咿啊咿啊啲！



我是掃把



826~坪頂古圳

2016 03 10



大家快樂  
 來走山！  
 乎乾啦！  
 爽快嘛  
 Hash！

