



台灣熊跑山俱樂部

台灣熊報報

TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

<http://www.taiwanbearhash.com.tw/>

投稿信箱 pigfortune@gmail.com 秘書組 吉祥

活動預告

828 RUN

新店 銀河洞

Hare: 許懷台

Big Cat

0937-021478

CoHare: 蔡秀虹

Big Cat Woman

0937-021477

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
829	3月31日 14:45 起跑	鶯歌	集合點：聖榮宮 鶯歌交流道下往鶯歌 方向文化路與尖山路 口開始有麵粉	林培初 Pig Skin 0919-332895 蘇英杰 Sheman Su 0933-889583
830	4月7日 14:45 起跑	土城 大暖坑	集合點：檳榔樹下餐 廳 板南線頂埔捷運 站出口開始有麵粉	徐伯俊 VISA GOOD 0921888163 徐伯宏 PIECE GOOD 0937185764



山不在高 有仙則靈

文 / 許懷台

今天將帶著大家沿著新店區與文山區的交界走在
新店溪與景美溪分水嶺的稜線上，欣賞著我們辛苦開
發出來隱藏版的古道風光。

其中在貓空的山嶺裡，有間仙氣逼人的神奇宮廟「銀
河洞」；藏身在瀑布後方山壁內的銀河洞，傳說瀑布
上方的岩石，有呂洞賓留下的腳印，恰與景美仙跡岩

上的腳印一左一右相呼應；山洞上方有楣子寮溪流經，從頂端傾瀉而下
的銀白色飛瀑，在巨石上激起點點水花。

熊友行經該處時除了可進洞內禮佛參拜之外，還可啜飲清澈山泉
順道欣賞遠方山景，再大口呼吸清新的負離子，好好感受令人心曠神怡
的百年奇廟。ON！ON！



小台&虹虹綠水幫成員之一，一對讓人羨
慕的賢伉儷，爬百岳、騎腳踏車及參加路
跑.....等等，運動領域之廣，可說是上山
下海無所懼※新人做路請大家多多支持喔！



1+1大於2

文 / 米姐



幾次當兔子經驗下來，還是那句老話，當兔子真的很辛苦，成就一條hash 路線，除了正副兔外co co hare的重要性不亞於掛名的兔子，我和坤哥可說是臨危受命，最辛苦的曾哥已經先和珈禎先run 出路線的雛形，再和我們勘了兩次路，做了些微的修正，再討論出checking怎麼做，事實證明我們都是清純善良，不懂得反向思考反向操作的菜兔不夠賤，很自豪的老賊兔們不廢吹灰之力就破解了

跑山當天我們花了兩個小時做路，第一批勇咖們居然不到50分鐘就回來了，2：45出發，3：33就回到集合地點，實在太不給面子了，哈哈…還好大家都很有給力說路線很棒，風景很美。

謝謝永旭參與探路還義務幫忙灑麵粉指引到集合地點和到bash 餐廳及幫忙餐廳接洽。超棒滴！



感謝會長的用心，我們的報名系統終於數位化了，熊友們都熟悉如何查跑次嗎？首先進入台灣熊官網或Line群組記事本點選網址，比照1、2、3步驟就能輕鬆查詢自己的跑次囉！

* 輸入格式為“mmdd”mm代表兩位數的月，dd代表兩位數的日，也可以點選跑次記錄，這是以總跑次多寡排名，目前簡國諭會長以754跑次排名總一。大家繼續努力加油囉！

tbh3.ewdtw.com
http://tbh3.ewdtw.com/

管理端 跑次紀錄

臺灣熊跑山俱樂部 - 會員資料查詢

輸入生日: 確定

tbh3.ewdtw.com
http://tbh3.ewdtw.com/

管理端 跑次紀錄

臺灣熊跑山俱樂部 - 會員資料查詢

輸入生日: 確定

tbh3.ewdtw.com
http://tbh3.ewdtw.com/

管理端 跑次紀錄

臺灣熊跑山俱樂部 - 會員資料查詢

輸入生日: 確定

中文名	兔名	生日	性別	Size	累計次數	總次數
吉祥	吉祥	1223	女	S	3	298
陳仕協		1223	男	S	0	7
顏錫鑫	Black Pig	1223	男	M	3	178

以吉祥的生日為範例查詢就有3個熊友同月同日生
呵呵呵...我快滿300次嘞！

◇ ※◇ 咱來去跑山 ◇ ※◇

咱那來跑山~啊~就要仔細看~
有山有海岸~也有魚兒跟冷泉~
有熱有冷寒~就會流鼻跟流汗~
喝啤酒~配土豆~大家身體好!
美女跟帥哥~ㄗ~水某煙斗尪!
大家來Down Down~實在真輕鬆!
(詞: Old Place 曲: 來去台東)



大地就像我們的遊樂場
讓我們暢快奔跑及攀爬
猶如玩闖關的動態樂園
當看到on in時總掩不住
臉上的笑靨!

