



活動預告

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
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 口開始有記號	徐伯俊VISA GOOD 0921888163 徐伯宏PIECE GOOD 0937185764
831	4月14日 14:45 起跑	樹林 大同山	集合點: 光華 活動中心 萬壽 路與中正路口 及下浮洲橋開 始有記號	陳永旭 papapa 0961189803 巫美麗 Marry Witch 0911-01178

829 RUN

鶯歌
Hare : 林培初
Pig Skin
0919-332895
CoHare : 蘇英杰
Sheman Su
0933-889583



呵呵呵...兔子說有更刺激的照片但不能po太多否則就沒梗了，全程都可以跑，大家就拭目以待有高山有涉水有蜜蜂的Run吧！



聽愛話

文/粗皮

每週跑山是否都期待著兔子會做出怎樣的路線呢？今天一定讓大家感受到不一樣就是不一樣，為了不讓大家提早跑而迷路，請兔子起跑後再出發，只要跟著麵粉跑，保證讓你跑到囊囊的，如果要問到底是什麼路，Hash就是亂七八糟，哩來走就栽啦！

記得#新人要「有人陪」，有懼高症的要「有人扶」#涉水會滑倒的要「有人牽」，還有身上不要太香蜜蜂可會愛上您喔！

因為當天做現場的下午1:20分才有記號，早到的熊友可到鶯歌老街促進經濟活絡！

最後歡迎您來給兔子、副兔子吐槽囉！on！on！

青山綠水風景好 淨山活動不可少

在高會長的提倡下，這週淨山活動正式開跑了採自由方式參加，請向總務領取垃圾袋，撿拾垃圾以我們跑山範圍為優先考量，如果您是勇咖遍及方圓十里我們也不反對喔！

青山常在水長流，環境保護一起來加油！

*** 本周由會長帶領副會長率先啟動！**





取兔名囉！



林文登用台語念，有點像米粉湯
兔名叫 **Rice Noodle Soup**
但太長不好記，簡化為 **Rice Noodle**
張素貞頭髮燙的像粉絲
兔名叫 **Fans**



700次感言

文/林茂精



700次是我跑山的重要里程碑，也歷經了17個年頭才達陣，可說是從中年跑到老年，歲月就這樣跑著跑著不見了，但我還是樂此不疲的繼續跑下去。

在我之前達到700次的大有人在，在我之後進階700次更會有增無減，所有的熊友們只要設定目標，人人都會有這麼引以為傲的記錄，那代表著努力與執著，恆心與毅力。

「仁者樂山、智者樂水」，台灣有好山好水在翠綠的樹林間、在潺潺的溪水中，跑步疾行的時候，雖然汗水淋漓、氣喘吁吁，但是不可否認的，健康與快樂也同時造訪了跑山者。

每個週末，來自四面八方的熊友們相聚在大自然中，爬山、涉水、暢談及豪飲快樂無比，千金難買。最後感謝一路走來相隨相伴的熊友們，有您們真好，生命不留白繽紛五彩至年老。台灣熊 on! on!



千次奇蹟



Offset爸700次&吉祥300次集成了千次奇蹟，是巧合更是一種不可多得的緣分！

700次對我來說實在是遙不可及，但

看到創始會還樂此不疲麼強的熱忱更是我努力

猶記八參與跑山時辛苦，尤其盛的夏天當熱總讓人汗氣不接下氣，然而經過8年的歷練，自己的體力也變好了，更開心的是賺到了健康快樂及一顆年輕的心！



長如今保有這與執著的目標！年前剛總倍感陽氣極頭的炙如兩上





仙境傳說 - 銀河洞森呼吸 文/Bling Bling

沒走過這趟需要手腳並用的路程,永遠不知道自己的極限在哪,走過之後,發現自己其實還能走得更遠,才發現台灣原來有這麼多隱藏版的山林步道,繼續跟著台灣熊的步伐,繼續探索源源不絕的驚奇繼續 激發無限可能的自我。

這次湊巧很榮幸參與當天的灑麵粉準備工作現在腦海裡的深刻記憶,不是飛瀑凌空狀似銀河的美景,也不是傳說中瀑布上方呂洞賓仙祖的腳印,而是Hare & Co Hare賢伉儷從早到晚穿梭人群中的忙碌樣,還有需要走兩趟路程體力超人也很有辛勞的”

掃把” 傅店&吉祥,還有還有走完S路線5.5K後隔天就手痛腳痛的我。

後記,最重要的還是由衷地感謝Hare & Co Hare及其夥伴們事前三番兩次風雨無阻的路線勘查,外加砍草理路,分享大愛才得以有這麼棒的一條路給每一位熊友。 P.S 對自己說-運動要持之以恆!



828 山不在高有仙則靈

第一次當掃把,雖然一天走兩趟有些辛苦,但很開心的把熊友都平安的掃回來囉!



兔子辛苦了



準備吃垮兔子

感謝遠征馬來西亞載譽歸國



ON!
ON!