



活動預告

投稿信箱 pigfortune@gmail.com 秘書組 吉祥

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
831	4月14日 14:45 起跑	樹林 大同山	集合點：光華 公園活動中心 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 Merry Witch 0911-01178
832	4月21日 14:45 起跑	南投 草屯	TH3	Colon Howl The Lord Dump Of Dakeng

830 RUN

土城大暖坑

徐伯俊 Visa Good

0921888163

徐伯宏 Piece Good

0937185764



大S&小S

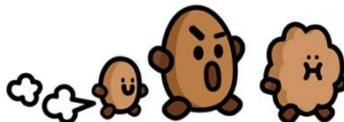
文/徐伯宏

本週跑步集合及DOWN DOWN地點都在土城妙覺禪寺下的大榕樹土雞城，兔子要再一次感謝長江在腳傷未癒之際仍3次陪同替我們找了這一條優質的Run！

路線是由土雞城直上至稜線，4月7日應非雨天，故上坡這1.5K 雖陡，可讓熊友流汗氣喘吁吁，但是安全少有人走增加心肺的小徑，全程大約一半勇腳熊友可儘情競速於土城高速公路旁的稜線步道上，但下坡請小心不要翻腳刀喔！

沿途鳥語花香，可遠眺101.觀音山在大臺北近郊算是空氣新鮮，養生健康的好地方。

再一次感謝長江、汪明聰及桃園幫的甘世明、余政哲吳隆道、廖震宇的協助。



小動作大改變

萬事起頭難，或許第一次淨山活動成效不彰，但看到您們揹著LV袋子撿拾垃圾，心中滿是感動，就算只撿拾了一個寶特瓶也感覺到了您們為地球盡了一份心力，愛護每片綠地您我的責任！跑山兼做環保地球明天會更好！





請假跑山趣

文/ 跑跑姐



鶯歌跑到爛了，一聽到又是鶯歌其實有些不想跑，剛好這週六又補班，更有藉口不跑了，但但但Hare粗皮哥及Co-hare Sheman在MH3夜跑當天告訴我，這次的Run是全新路線，保證我沒跑過，他們說我若不來跑肯定會後悔，內心夠掙扎了，另外！這週是淨山週，跑了三年的Hash一直想做的事即是淨山，怎能錯過呢？好吧！只有又向老闆呈上假單，理由是跑步淨山，老闆很阿沙力的同意了。

第一次背著「嘎隻啊」跑步，著實不好跑，尤其是當我撿了幾個酒瓶之後，奔跑起來叮叮咚咚，人未到聲先到很吵之外，袋子會卡卡很難跑，但為了淨山再難也要跑，不過！路上垃圾其實不多，可見山友素質都還不錯，跑在鶯歌老街時，正對面迎來兩位年輕人，其中一位說：現在的人壓力很大喔(我感覺他認為「哇係尚ㄟ」)唉！他不知我是在淨山啊！但無所謂啦，我知道我自己在做什麼比較重要，所以囉！繼續往前跑繼續淨山，回到終點時袋子滿滿垃圾，但脖子也被提帶勒傷了，可是我內心是激動的，因為我終於可以為我最愛的山林奉獻了小小的一份心。

再來說說這次的路吧，真的沒讓我失望，截然不同的路線，Hare竟帶著大家爬水管路，天啊！好晃！好在跑跑姐天不怕地不怕，還在上面狂跳躍，把前後的人給嚇死了，更精彩的來了~爬樹！話說跑跑姐乃猴子轉世，爬樹算什麼呢？當然身手俐落的往下爬囉！才爬完樹又過小溪，好多爛泥，一不小心腳就往下陷了，還好跑跑姐有練過，當然又是安然無恙的跳過小溪流囉！才過完小溪接下來更精彩~爬牆耶！哇哇哇.....好高的一面圍牆，身手矯健如我，一躍而過，這就是我喜歡的路啊！太有挑戰性了，但但但.....太過大意了，就在離ON IN不到一公里處的田中央摔了一跤，當場痛到快哭出來，但強忍著爬起來繼續跑，回到終點拉開褲管一看，天啊！兩個膝蓋都鮮血直流，這下得休跑好些天了，但還是很開心能跑這麼特殊的路線，感謝粗皮哥及Sheman用心做路。

來跑台灣熊週週都有驚喜，週週都令人期待，哇.....我開始期待下週了~ON~~ON~



700次的榮耀

歷經17個年頭，果真白了頭
創始會長引以為傲的紀錄，
是我們努力的目標！

Offset 爸說有仇的報仇有
冤的報冤，啤酒、麵粉及
冰塊三管齊下，阿娘喂~
果然真的有~ Bear ~來
哈哈...大家歡喜就賀啦！

小明哥哥從我後面過...
騙子正提著水桶往前潑
潑在我們的衣服上.....
旁邊的熊友笑呀笑呵呵
小明哥只是眯著眼睛...
罵髒話.....潑水歌...





跑跑跑 向前跑 經過小巷和大道
 跑跑跑 向前跑 珍惜一分和一秒
 跑跑跑 向前跑 目標就在不遠了
 哈~ 不怕困難不怕跌跤
 哈~ 因為啤酒即在眼前無限美好

ON!
ON!



Hash無所不在，巧遇香港Hash的朋友！

另類的天空步道，是為了支援桃園地區供水而建，是禁止通行的！.....
 呵呵呵...或許尋找刺激路線外，還是要有所考量喔！



大漢溪巨石摺皺，整個河床視野遼闊，沿途巨石底岩之美麗！

