



活動預告

投稿信箱 pigfortune@gmail.com 秘書組 吉祥

833 RUN

陽明山平等里

陳振得

0911-707381

陳俊明

0937-962261



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
834	5月05日 14:45 起跑	南港	集合地點：麗山農 民廣場 南港區研究院路三 段245號中華科技大 學前有麵粉	王智鋒 Crazy Hundred 0988-501006 陳永富
835	5月12日 14:45 起跑	關西	國三關西交流道下 經關西市區，接台 3線往南63K處開始 有麵粉	周清圳 Grand Ma 0937-817969 陳貴芬 Grand Ma Wife



浪漫之陽明溪畔

文/王榮安



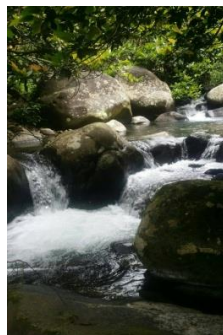
美麗的陽明山是這週要跑的山，集合點在陽明山腰上著名的陽明溪畔邊，景觀絕美有如世外桃源，定會讓熊友們有不虛此行之感！

此次的山徑貴於原創絕無前人賤踏之足跡，寸步都是二位兔兄親手斧鑿之作，用心良苦值得掌聲，路徑會經過潔淨清涼的溪路讓熊友體會夏之清涼，獨創的山徑有如進入原始叢林，探險走完後定讓熊友回味無窮！

而Bash餐廳陽明美食館也是兔子阿得兄的自宅老家，現由阿得胞弟阿義師傅經營之美食館，阿義師傅的巧手廚藝是經過認證的陽明山名廚，大家一定要留下來一嘗阿義的巧手美食，吃飽喝足後，平安快樂回溫暖的家！

美好的假日～懇請親愛的熊友們！能踴躍的參加本週的跑山活動，並給予兩位初兔加油鼓勵及批評指導！
謝謝！ON！ON！

※台北車站303號公車鄭厝站下，即可到集合點！



我 ♥ 台灣熊 文/佳甫



因為台灣熊!! 我喜歡上爬山
所以要感謝舅舅帶我加入台灣熊
以前的我很懶都沒在運動
走沒幾步就開始喊累
記得第一次爬的時候
因為不知道山路是這麼難走
走沒十分鐘就開始喘不過氣來
走走停停走還沒一半

那時候真的很想放棄 還好舅舅在旁邊陪著我
教我怎麼調整步法及呼吸 幸好我沒有放棄還是走回來了
加入台灣熊也一年了 漸漸的 體力變好很多
現在可以邊走邊欣賞風景 每個禮拜可以看不一樣的景色
也喜歡從高處眺望風景的感覺 讓人心曠神怡的舒暢
一個人走在山林的時候 心是沉澱的寧靜的
恣意山林心神遼闊 煩惱可以先暫時擺放一邊
打開自己的感官 傾聽大自然的聲音
這是以前不曾體會過的
現在都會帶著滿滿的能量與期待
期待每個禮拜六的跑山
我愛台灣熊! ON! ON!



猜猜看! 哪位是佳甫的阿舅!
猜對! 阿舅要送禮物喔!

淨山活動日又到囉!



阿通會長:
這週要來跑山喔!

← 記憶中一直存有這個畫面!
以往跑山時總看到阿通會長
背著提袋邊跑山邊做淨山活動,
或許只是一個簡單的動作,
但要持之以恆卻是一件不容易的事!
向阿通會長看齊!
這週又是淨山日了
大家一起來加油吧!





今天由於出發的早，大家利用多餘的時間
喝酒打屁聊天，而最佳攝影師 Apple Pie
帮大家拍下了精采有活力的畫面！



哈哈...為了大家的福利
我們就喜歡遲到！阿不然
您們怎麼會有米嚕喝呢！



王子投降了嗎？



哇～兩位會



長不錯喔！



不愧為跑跑姐
每週累積跑步
的能量，今天
女總一為台灣
熊增光喔！

ON ! ON !

AIR全島特跑在南投草屯登場！從南到北全台 Hash
團體及外國 Hash 共約600人齊聚坪頂國小



熱熱的天氣 Beer Check
讓人清涼有勁暑氣全消



2019 Asia United Hash
Taiwan Bear Hash Welcome to Taiwan
台灣熊跑山協會 歡迎您！