



活動預告

MAY.05.2018

834 RUN

南港 南港山

Hare : 王智鋒

Crazy Hundred

0988-501006

Co Hare : 劉雯齡

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
835	5月12日 14:45 起跑	關西	國道3號竹林交流道下 往竹東方向120省道16K 開始有記號	周清圳 Grand Ma 0937-817969 陳貴芬 Grand Ma Wife
836	5月19日 14:45 起跑	汐止 拱北殿	集合地點：拱北殿 汐萬路二段跟康寧街口 開始有記號	藍坤海 Blue Coach 0936828516 蕭淑文



我的後花園

文 / 大鋒



溪畔麗山農民廣場，融合涼亭、落羽松、桂花及景觀石為一體，具有日式風格的休憩小廣場，麗山農民廣場，與去年同一集合地點，但路線完全是不一樣的山徑，此地屬於原來的麗山里，後來改名為九如里，沿用舊名取名麗山農民廣場，在日治時代為附近學童唸書的地方，原是舊庄國小分校遺址，從研究院路三段到四段，感覺上沿途居家不多，但早年這裡的居住的人口，竟然能撐起一個學校，很難想像的時代變遷。

今天帶大家拜訪我的後花園，台北東區遺忘之綠地，原始山林是少數人才知道的小山頭，還有老台北人才知道的糶米、樹梅古道，稜線上眺望台北101令人心曠神怡，多了些土徑讓你有飆速的快感，體力好的熊哥熊姐們，也可以嚐試L路段，手腳並用垂直攀繩的岩壁，讓大家來感受不一樣橫越四獸山環山道。

bash是一定要的，去年環山茶莊土雞城熊友們評價還不錯，這次一樣邀請大家前往大快朵頤!!!





落入台灣熊 終究會動起來

文 / 黃智遠

時間是不等人，轉眼間進入台灣熊擔任啤酒車，歷經五任會長至今也已經快滿四年，回想當初剛接任時一切都是很生疏，感謝諸位熊哥及熊嫂的熱心指引下才能駕輕就熟，還有一點值得一提的就是從原本不曾運動門外漢的我，漸漸在熊友的耳濡目染中、愛上了爬山、跑步、這是我當啤酒車之後的最大收穫、另外要感謝台灣熊的諸位創辦人之前的努力，才能造就每周末的一個快樂園地、希望在會長、幹部及諸多熊友的犧牲奉獻之下，讓歡笑聲伴隨著汗水，環繞著每個週末下午~直到永遠！



哇~這麼有深度的人是誰呀!



沒有米嚕大哥、就沒有米嚕車、沒有米嚕車、就沒有冰涼啤酒、而沒有啤酒絕對沒有台灣熊!

啤酒~在台灣熊成情感聯結、拉近彼此的關係! 它可扮演重要的角色喔!

謝謝米嚕大哥每週幫大家準備補給品及超好吃的綠豆湯!

3Q!



700次的洗禮

哈哈....阿蘇哥說騙子700次過的好悽慘! 呵....真的報仇了, 我300次被騙子潑麵粉水回到家, 頭髮變成~麵粉粿丫! 真的是~惡有惡報、不是不報只是時機未到啦!



取兔名囉!



恭喜三位熊友有新兔名了!



陳振得 Fuck Motor 幹機車



陳俊明 Deraeshit 多拉個夕



蕭淑文 尿管





今天的路線超讚滴！

聽說是菜兔子做的路，奇怪他們是怎麼找的，這是在廁所聽到的一段話，兔子因天時地利人和之下成就了一條跳脫常跑的路徑，山裡的淺溪水、石階、泥地及蜿蜒腰繞水管小徑，散發著濃濃的野味，讓大家遠離喧囂，用腳、用身體感官，開心的奔馳在山林間！



除了攝影什都不取！
 除了足跡什麼都不留！
 今天環保尖兵成果不錯喔！
 尤其蒲小弟背著大大嘎集，
 著實讓人動容，維護山林是
 您我的責任喔！大家一起來吧！



給新人的一句話『堅持』
 不輕易放棄，就能
 持續下去，加油！



今天來了許多勇敢的小
 小熊，小小年紀要駕馭
 這種越野跑真的要給予
 掌聲及鼓勵但還是要以
 安全為第一！

