



台灣熊跑山俱樂部

台灣熊 報報

TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

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

活動預告

投稿信箱 pigfortune@gmail.com 秘書組 吉祥

836 RUN

汐止拱北殿
藍坤海

Blue Coach
0936828516

蕭淑文

Miss Saigon

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
837	5月26日 14:45 起跑	大溪	集合地點：全家福海鮮餐廳 台3線38k或台4線28k往石門水庫開始有記號	廖震宇 0937-105234 廖俊哲
838	6月02日 14:45 起跑	平溪 畝畝山	基平隧道出口開始有麵粉記號)	丁炎山 Volcano 0932-025335

兔子的第二故鄉

文/藍坤海



今天兔子將要帶領大家造訪百年古剎拱北殿，在民國73年剛退伍的時候，當時因汐止房子較便宜，尤其在汐萬路靠近拱北殿深山的房子一間28坪才35萬台幣左右，因家境清寒又想自己創業，所以就去跟了一個1萬塊的會買了一間房子自立門戶，在每個星期天閒暇之餘都會去拱北殿拜拜，拜完之後就到後山步道散步運動，享受那金錢買不到的新鮮空氣，就從此跟這地方結下不解之緣，今天的路線會跑兩個山巒，從拱北殿後山的綠色竹林下八連路後再往老鷹尖山跑，在這柚子園因雜草叢生少有人走過很容易迷失方向，請大家要注意記號，上到老鷹尖山頂平台大家不妨稍休息片刻，欣賞汐止美麗山巒的風景，在通過這段寬闊的枕木階梯後，我們會有幾處攀爬喜歡拍照的人請不吝在此多留下一些回憶，在最後面有一段一公里多的柏油路供大家盡情的奔跑摒除雜念，釋放心中所有的壓力迎接人生美好的未來……。

※拱北殿後山、竹林、八連路、老鷹尖、柚子園、山頂平台、枕木、攀爬及馬路，海哥真好！把路線說的真仔細，大家不要迷路囉！



多謝鼓勵

文/林雨樹



哇～這是第一次參加台灣熊的林醫師
大家有沒有發現真的瘦很多呀！



各位熊友好，我是林雨樹醫師，桃園人，是台灣熊的新同學，這是第四次參加台灣熊的跑山活動，當初是熊友萬七介紹我來參加活動，從一開始走一兩公里就氣喘吁吁拜各位勇腳督促與鼓勵，現在越來越進步，體重也在一個月內減輕了四公斤，當然，也喝了十幾罐的啤酒。

自己目前在桃園敏盛醫院家庭醫學科，擔任企業勞工外檢的醫師，工作上經常前往桃園、新竹的企業公司健檢各領域的醫學專科都有淺薄的涉獵，熊友們如果有醫學上的問題，小弟說不定略知一二。另外，如果有熊友的朋友或是小孩想要念醫學系，相關的求學情形也可以與小弟詳述討論。

自己在登山方面是肉腳，一直想要好好鍛鍊身體，親近台灣的好山好水，來台灣熊跑山可以認識新朋友，也可以大口呼吸新鮮空氣，大把揮汗，吼乾啦！一口飲盡把煩惱拋腦後，對我而言，是居住在都市與繁忙工作中解放壓力的最好辦法。感謝台灣熊的幹部及各位熊友與兔子帶我進入這個大家庭，朝健康的身體與酒精的平衡中邁進。

取兔名囉！



謝永峰～Box Shit
林洛緯～Fortune Teller
恭喜兩位在台灣熊
終於有身份
地位囉！



大家相柱ㄟ著

珈禎、綠水～出手很大，別忘了！
妳們也快滿100次、200次喔！



台灣熊2018年度第二次幹部會議通知

時間：107年5月20日（星期日）10：30am 會議開始
地點：羅師傅川湘饌 捷運文湖線港墘站2號出口有記號
請幹部務必參與，更歡迎熊友列席參加，不能列席的熊友請將您寶貴的建議提交秘書組，秘書組會代您於會議提出



高敏慧
700次！真的是不簡單，長江勇敢無畏的接受洗禮，更是不容易！台灣熊的英雄！！

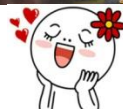


一開始是一個緩緩的馬路上坡
謝謝阿圳大ㄟ的用心，先幫大家來個暖身，而一進入竹林間涼意襲來一掃剛剛的熱氣，彎彎的山路起承轉合，由山腳、山腰至山頂，尤其陽光灑落在橘園間，整個意境漂亮極了。

每條路線對我來說都是期待的，它的美、它的有趣都是每週兔子用心之作，用輕鬆感恩的心邊走會發現不同的驚訝與讚賞喔！



台灣熊勇咖



每次兔子起跑後，我也跟著出發了，是為了補捉大家跑山的英姿，當然也是為了我方便做週報啦！今天在中場順便做排名記錄，本來大家都有些落差，但碰到第一個 Checking 時，卻把大家全部聚在一起了，最後鹿死誰手也就無法得知囉！跑的爽就好啦！

ON ! ON !

