



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

837 RUN

大溪

廖震宇

0937-105234

廖俊哲

MAY.26.2018

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
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 葉進益 MC 0935-283174
839	6月09日 14:45 起跑	內湖 白石湖	內湖成功路四段轉金 龍路口開始有記號	楊珈禎 Fly 0939-265437 張奇鈺 SM Machine 0910-023845



跑山的益處多

文/廖震宇

本週的路線在我的家鄉大溪橋附近，由於我們父子還算菜鳥，不懂做路的技巧，所以有請甘世明大哥帶領一幫福份山兄弟來指導我做路。歷經數次的規畫終於完成了這條最適合跑山的路了，沒甚麼高低起伏，路線平坦風景又美麗，一定可以讓熊友們好好的鍛鍊一下身體。

話說：以前我是一個體弱軟腳的小子，每次跑山都走不完500公尺，如今變成一個健康又陽光的中年人，也可以跑完全程的路線。真的要感謝台灣熊一群熱誠的朋友與一位「重要的知心人」一直在鼓勵我，如今我為了將來的健康與幸福，也戒掉檳榔與酗酒的惡習，參加台灣熊讓我收穫好大。

今日的副兔子：廖俊哲，是我的大兒子，從小陪我長大，如今我們情同兄弟沒大沒小，真是沒政府了！他在軍中服志願役，一有空都會來陪老爸跑山，由於他個性樸實又靦腆，不會追女朋友。還望熊友們有好的對象介紹一下，讓我早日抱孫，那時候我就成公了。ON ON!!



謝謝福份山的兄弟來幫忙做路囉！

※集合點：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



拱北殿後山、竹林、八連路、攀爬、巨石、老鷹尖 柚子園、山頂平台、枕木及馬路串起來的故事～～

拱北殿後山起跑不久後，穿入一片竹林小徑，兩旁綠意盎然的竹子隨風搖曳，陽光透過竹葉灑落地上，竹林風情美極了，而下到八連路時輕鬆自在和大家練笑喂，不例外也要來個跳拍，ㄟ～小董姿勢吉霸分喔！接下來一路的陡上，行行復行行，陡上再陡上，努力往前經枕木、鋁梯、攀爬，而讓人眼睛為之一亮是一個白色巨石尖突出的山壁，嘿嘿..來個愛的Pose及少年的沈思，一旁的杜娘花更綻放著美麗，當登頂老鷹尖山時視野之廣可以看見101及新光三越，但來到伯爵山莊的上方心情頓時畏懼，往下看陡下的梯子讓人皮皮挫，哈哈.....桃子說要把兔子闖成海公公，巧克力×××…，最後當然是兔子說的馬路，此時的我也已力不從心，感謝春木大哥開車及時救援…。





恭喜采珍滿200次



跑山其實它並不是高難度的挑戰！只是為了找回人類原來就能在天然環境跑步的本能！
今天路線雖有些起伏，但沿途景色優美，放慢腳步才有時間去發現它的美麗，隨心所欲、隨著自己的腳步前進，享受山的靜謐，讓目光拓展到山的翠綠，陽光照耀下映出大家燦爛的笑臉~~~~~。

ON ! ON !



雖然跑山過程 × 聲連連
但回到終點，給兔子來
個讚那是一定要的，每條Run
都是兔子用心做ㄟ路！



哈.....Apple Pie 不知道對這4個男人下了什麼指令讓他們對著這棵樹訴情著什麼？而配合度超高的他們也盡情演出，這也是跑山的另一種樂趣囉！



掃把～是一個不可或缺的任務，更是一件辛苦的事，但當補給品派上用場時，心裡是超級無敵開心滴！謝謝您們！



台灣熊2018年度第二次幹部會議

出席人員：

高偕化 王君豪 張建銘 鄒金菊 林培初 吉 祥 蘇孫賢 江順景 林靜妤 陳春柳
汪明聰 李進隆 劉玲瑜 陳忠義 林文登 楊珈禎 龐有情 高榮順 吳隆道 謝采珍
劉學明 林茂精 王義雄 吳逸群 李世坤 林致鴻 陳群文 張素貞

會長報告：

感謝 Committee 的夥伴們，今天撥冗來參加第二次幹部會議，整個執行團隊整體運作也有二個半月了，整體來說應該是順暢，雖然有幾位新手毫無經驗，但憑著一股熱情及求教的精神，表現的可圈可點，值得敬佩及鼓勵，小弟在此衷心的感謝大家的努力及付出。

今天除了要釐定2018~2019年度，重要活動的時間及地點之外，也要針對二個半月來，在執行上所遇到的問題，請大家提供意見及看法，供大家思索及討論解決之道，期盼往後的執行更加順暢，並博得熊友的掌聲，再一次的謝謝大家，小弟在此深深一鞠躬！

一、年度行事曆

- 1、9/22日廣邀友會共同主辦世界清潔日的RUN
- 2、10/20日尖石鄉一日特跑、邀請台北捷兔參加
- 3、11/10~11/11日兩天一夜特跑（暫定惠蓀林場）
- 4、11/24日Mini馬拉松
- 5、12/22日台北捷兔2400次特跑鼓勵參加，台灣熊不做RUN
- 6、12/29日紅衣跑步

二、如何避免提早跑

請尊重兔子，如要提早跑請2點後再起跑，路線太長時，請兔子務必做一條S路線
對於腳程弱的熊友，也有應對方式，預防兔子要找人

三、滿百儀式

以尊重個人意願為主，想遇水則發的、不想要被水洗禮的及想要悄悄過的
我們以尊重為前提！

四、臨時動議

- 1、台中 Love Hash 7/7~7/8 螞蟻路跑，鼓勵熊友參加，報名窗口（珈禎）
- 2、希望台灣熊幹部及熊友多幫忙宣導2019 Asia United Hash活動

