



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

838 RUN

平溪
畝畝山

丁炎山

Volcano

0932-025335

葉進益 MC

0935-283174

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
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
840	6月16日 14:45 起跑	石門水庫 溪洲山	集合點：石湖活魚餐 廳（龍潭區龍源路大 平段690巷51號） 大溪交流道往龍潭方 向中科院門口開始有 麵粉	游秋琴 kiss me 0903-590663 蕭雯卿 0931-215565



JUN.02.2018



丁山會長真是貴人多忘事，竟忙到忘記自己簽的生日 Run 了，呵...但薑還是老的辣，不愧當過台北捷兔及台灣熊的會長，口袋裡有用不完的法寶，本想來個陽明山浪漫生日趴，現在只好來個畝畝山生日 Run 了，在此先祝賀丁山會長「福如東海長流水、壽比南山不老松」，生日快樂呦！

畝畝山又稱白鷹石山，步道沿著淙淙水聲的溪邊而行，山徑林蔭茂密，為這酷熱的天氣增添些許涼意，而跑在山谷中滿覆苔蘚路徑上，尚請熊友們特別注意濕滑，而當發現不法之徒架設的補鴿網時，也請勿動手拆除，雖知不法要勇於檢舉，但大家還是以單純的跑山為原則啦！

今天路線較長提早至 2:30 分起跑，有 L 約 8K 及 S 約 5K，也就是說 L 路線走約三分之一原路折返是 S 路線，而 L 就繼續往前狂奔去囉！享受這沿途好山好水，揮灑汗水盡情奔跑，渡過愉悅週末好時光～～ON！ON！



冰的啤酒~~猴變人要千年，人變猴三杯酒



5月初去醫院做健康檢查，因已屆67歲，特別做了一項「冠狀動脈血管攝影」它可偵測心臟異常構造，鈣化、狹窄，結果發現部分血管堵塞嚴重，即安排住院三天，做心導管檢查，證實已在裝支架的臨界點，讓我驚訝萬分！平常很注重飲食的我，為何有那麼嚴重的病兆，經請教一些醫師朋友後得到一個答案就是「喜歡吃冰的東西且越冰越過隱」，每次跑步回來，就是冰啤酒下肚再說，bash時，冰啤酒也是大杯大杯的灌，殊不知經由口中、食道接著進入胃裡，立即跟有油脂的食物凝結成脂肪塊，這種是造成血管堵塞最大的禍首，熊友們，啤酒是我們的共同語言，bash時冰啤酒是否對我們有好處，真的需要思考一下（以上僅供參考，並不代表本台言論）。反正人生就像打電話，不是你先掛，就是我先掛。

來參加 TBH 也已經 9 年多，也因 Hsah 認識老中青不少的朋友，真的是人生的另一頁，有太多說不完的 hash 故事，有太美且欣賞不完的路線美景，其中也有許許多多的喜怒哀樂一切盡在不言中，反正我就是個“快樂跑山人”。

「開心、快樂」是跑hash的收穫，「暢飲啤酒」是最大的享受亦是最大的受害，許多朋友看到FB都以為我們跑山都在喝酒，對健康何益？但是沒啤酒就沒 Hash「猴變人要千年，人變猴三杯酒」，為了快樂還有健康，我是要少喝了！就是少喝翻桌啤酒，要喝沒冰的米嚕！今天不養生，明天看醫生。



2019 Asia United Hash Taiwan Bear Hash Welcome to Taiwan

台灣第一次舉辦泛亞Hash聯合跑步，是我們台灣Hash界的大事，但要成就一件大事，絕不是靠一個人的努力就能成功的，是要大家團結一致的力量，讓泛亞活動在台灣發光發熱，讓世界看見台灣的美，是我共同的目標！還沒報名的朋友，歡迎一起加入！您的參與！是我們最大動力喔！



加油！加油！

837大溪之Run



喜歡跑山的人 不一定愛上的都是風景！
有時跑山是一種感情的釋放和發洩！
人愛上的不是單一的跑山！
而是將心事，一點一點丟失在山路上～～～
許多生活壓力等片段在路上消散、在消散……
人跑得、不僅是山，更是一點自由、一點心情
一點解脫、一點釋放、一點激情、一點……



雖然爬到氣喘吁吁
但總是面帶笑容以
對，卸下會長職務
一身輕，謝謝包子
會長犧牲一年無法
跑山只來當會長！
辛苦您了！



台灣熊是一個可愛的
Hash團體，大家總是
無私的付出！
謝謝洛緯熊友提供倉
庫讓大家換洗！
謝謝您！



有改變才會有進步，
報名數位系統尚在努
力階段中，造成大家
的不便，請見諒！也
請給最最最辛苦的財
務組加油打氣！
辛苦您們了！



Interhash 2020 得標國

千里達及托巴哥共和國

英語：Republic of Trinidad and Tobago

通稱：千里達及托巴哥



是一個位於中美洲加勒比海南部、緊鄰委內瑞拉外海的島國。全國由兩個主要大島——千里達島與托巴哥島，以及另外21個較小島嶼組成，其中全國大部分人口均集中在千里達島之上。

總人口：1,317,714人（世界第150名）

人口密度：254.49/km²（世界第32名）

官網：<https://www.interhashtrinidad2020.com/>

1. 我們有10條秘境 (在熱帶雨林裡，濕地上，白色的美麗沙灘上)，都已準備好了！
2. 我們提供喝不完的 Beer！
3. 而且會有很多, 很多, 很多的 Hash 團體, 來自全世界共襄盛舉！

行程如下：

4/23/2020 週四 - 紅衣 Run

4/24/2020 週五 - 報到 & Voting for Interhash 2022 & 開幕歡迎晚會

4/25/2020 周六 - 十個 Run 提供 Hasher 選擇 & 大會晚會

4/26/2020 週日 - 十個 Run 提供 Hasher 選擇 & 謝幕晚會



我雖沒有iphone手機，但每按下一
次快門，都想記錄熊友跑山時瞬間
的感動！崁津大橋開著車子往來數
次，今天跑在上面卻有著不同的悸
動，一個小事物一個瞬間，驚喜與
快樂！不用太多言語詮釋，隨時湧
現，一支手機帶著自己的想法，往
往會成為日後美好的回憶！

