



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

843 RUN

2018.7.07

牛港稜山

張安園

Rubber King

0937-183607

王志仁 Sesame

0918-281388

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
844	7月14日 14:45 起跑	雙溪 蝙蝠山	集合點：雙溪明天宮 雙溪區中山路41巷7號 火車：雙溪火車站前 開車：台2丙20公里處 近雙溪高中附設國中 開始有記號	江婷蕙 Mentholatm 林志平 Carlos 0909-141931
845	7月21日 14:45 起跑	坪林	北宜公路 新店往坪林 方向35K地方有麵粉 國道5號 下坪林 右轉 方向有麵粉	廖建成 0800 0922-098298 龍龍 Bald Eagle

哥倆好

文/ssesame

今天很開心又跟 Rubber King 一起做路，如同亦師亦友的張大哥更是我值得學習的榜樣，早期我們都參加台北捷兔，記得很多年前我跟小明會長在北宜公路上新花園做路，當天雖然是颱風來襲，但安園大哥仍然依約開著他的貨車到達現場，像這樣具有革命情感的人真是不多見了。

人生最重要的課題《生存本領》，20歲前很多人有逃課的經驗。而我卻有逃命的經驗，當時 1976 年 7 月在 Aru island 附近被印尼海警軍艦抓捕到 Sorong Doom，之所以後來能夠逃亡成功，就是能夠找到四個替代品。一、航海圖/世界地圖取代。二、六分儀，船上有兩支；三、發報機，船上有兩組另外 - 組鋸死固定住，按鍵處少了彈簧，壓下去彈不上來，四、電子羅盤/羅盤，當時被固定在右側也是屬於故障品。故事很長...很長.....，最後做這個逃亡決定的人，就是今天的 co hare，很多人不知道 Sesame 的典故，第一次公開跟大家分享這寶貴的經歷！

牛港稜山是今日的主角，而出火號觀景台更是歷史遺址，1895 年日本佔據台灣，台北抗日軍利用日本人慶祝新年，在山頭點火把做為發動攻擊信號，牛港稜山因地勢高視野好為信號的發起處，因此有出火號的稱呼，這場戰役在抗日史上稱為《台北城之役》。

今天 Short run 大約 5K、Long run 不到 8K，歡迎每一位熊友來挑戰，切記要戴手套！ON！ON！

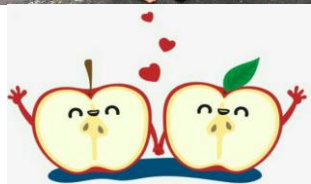


《出火號》觀景台



山不在高、有趣就好，但不要有陡坡尚好，哈...嘿是不可能ㄟ啦！

日頭炎炎、夏季漫漫，感謝蘋果的冷泡茶及午後一場大雨趕走了悶熱感，雖然長長陡坡，大家精神百倍，努力往前衝！

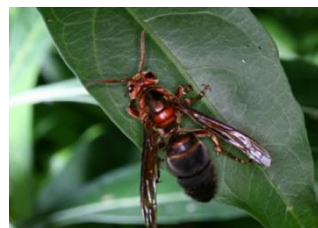


聞蜂色變

最近聽聞許多山友被蜂螫，謝謝王子提供寶貴防蜂資訊

1. 穿淺色衣褲，由於蜂對深色很敏感，顏色愈深被攻擊的機會愈大
2. 登山宜戴淺色帽子，最好把黑色頭髮藏住
3. 入山不要過於吵雜，虎頭蜂對聲波很敏感
4. 不要在登山時隨地撥弄樹枝、樹葉，一點移動都會引來虎頭蜂
5. 不噴髮膠、香水，蜂喜歡香味
6. 人少走的登山路線最好要多留意

要分辨巡邏的虎頭蜂或是一般採集蜜蜂，最簡單的方式，就是虎頭蜂會朝著臉部靠近，你轉身牠就跟著轉身，而一般採集蜂雖會因為民眾身上的味道而靠近，但聞一下不是花蜜就會離開了。有些人遇到虎頭蜂，會揮動衣服驅趕，這樣反而更糟，因為蜂喜歡移動的物體，這樣做會吸引更多蜂群而來，成為自我犧牲品。其實虎頭蜂是共同防禦的特性，一旦被螫後就會在皮膚上留有警報費洛蒙，被叮的愈多，味道愈強，就會吸引愈多蜂群過來，所以被螫後要立刻往回跑，跑了100公尺後，離開他們勢力範圍就好了。不要留在原地哦!! 蜜蜂的嗅覺可是非常靈敏的!也不要跳到水裡哦!!~~太危險了...，萬一被蜂螫了，不能用「拔」的哦!會把毒液快速的擠到體內的。最好的方式就是趕快把蜂針「摳除」，不要讓針囊的毒液滲入體內!! 摳掉螫針後，記得用口水或清水把傷口清洗乾淨，避免味道引來其他蜜蜂。可以用尿液、醋塗抹傷口，中和蜂毒和減輕疼痛感。記得下山後，還是到醫院檢查一下，確保安全!!



台灣攻擊力最強的黑腹虎頭蜂

“鄧鄧的第一次” 文/鄧鄧2015投稿

只能說是王子秘書追稿的功力，可媲美路線組組長吉祥積極行動力，不只給予投稿的任務，幫忙想主題還給提示，這再不積極寫稿，都說不過去了。

但這“第一次”的主題，對勾意的我來說，還真不好聯想捏，尤其是在王子秘書的精彩預告後，不得不把那已交稿普普的文趕快抽回，深怕有負王子的厚愛了，不過秘書這一招也太厲害了！話說這第一次還真有不少在台灣熊的經驗，就從第一次跑山開始吧！

開始跑山的因緣來自於與同學上陽明山，與豬仔幫的不期而遇，當時同學中有一位是豬仔幫成員之一，所以當時就硬著頭皮一起爬七星山，但一趟七星山下來，我們已經目瞪口呆，瞠目結舌了，因為說爬只是指我們這群同學而宜，呵呵…這是第一次見識到跑山，當然當時對跑山這件事的印象還不是很清楚。

正式第一次在台灣熊的跑山，很難忘記，除了自己獨立完成、感覺好像第一次就上手外，那天是總統選舉的日子，跑步的氛圍，噹噹的氛圍都格外不同，因為有時間上的急迫性，不過不是你想的跑山或跑或走的時間，而是4點開票的開始，所以那天如果有S的路線，應該是多數人的選擇吧！噹噹時就更能發現大家的心不在焉，或是三五成群聚集竊竊私語、或是獨自一人隱居車內，關心的是進度～開票進度，那天的會長應該是最孤獨的，那天的 Bash 或許也是人最少的，最特別的星期六跑山現象。而第一次當兔子，是和

同學小靜在雙溪的深刻印象，為什麼深刻呢？因為第一次就碰上刮颱風下大雨的天氣，而當天2隻當時還很菜的菜鳥兔子還是做現場的，不說光是擔心，都緊張到要胃抽筋了。但當時最好笑的是事後 co - hare FMD 說，出發前是擔心兔子被抓到，出發後是2隻緊張到跑得連他都快追不上的兔子，但一切感謝豬仔幫和熊友的相挺，也在颱風天兔子坐冰塊的熱鬧噹噹下圓滿結束。

這些第一次都是接觸跑山，應該順理成章會做的事，所以表演這件事算是自己的自我挑戰，不過這自我的挑戰感謝Pig On的幫忙，才得以在精彩中添加趣味的呈現。第一次的表演在 Old Place 任會長時的一次特跑中舉辦的競賽活動，與Pig On相揪組成“僕瓏貢2人組”表演了一首爵士舞“小淘氣”從舞蹈動作和走位的反覆練習到服裝的搭配，很辛苦很有趣的過程，也是第一次從只是舞在音樂中的單純快樂到需要編排和規劃的經驗，懵懂學習的一次。

然後回到寫文的任務重點，其他的第一次只是拿來灌水，充文章版面啦，當然主要是要寫第一次當副會長的心得囉。不過副會長好像沒有 SOP 可遵循歐，除了偶爾幫忙會長噹噹外的。哈哈～真希望這也有工作白皮書，免得這第一次有怠忽職責的狀況常常發生（尷尬），只是生平第一次得到這麼大頭銜，實在不敢當，謝謝前輩讓賢，也謝謝高老師抬愛，但不知是心理上還在適應又或者是當副手真的很輕鬆，心裡的感受很普普，說不上來有甚麼心得！不過雖然沒有太大的 F U，但每一次參加還是有上台的心理準備的，還請大家多多給予指教，提醒！



看完小鄧鄧3年前的投稿字裏行間夾雜了對台灣熊濃厚的情感！她甜美的聲音環繞於耳久久無法散去～～～



