



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

844 RUN

2018.7.14

雙溪蝙蝠山

江婷薏

Mentholatm

林忠平

Carlos

0909-141931

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
845	7月21日 14:45 起跑	坪林 蝙蝠山	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
846	7月28日 14:45 起跑	新店 和美山	集合地點：碧潭東岸 停車場 麵粉記號：新店捷運 站出口有麵粉，停車 場車位有限假日難停， 請大家多搭捷運大眾 運輸系	鄒金菊 Cash Box 0932-325599 蘇孫賢 Ass Hole 0936-075940 葉明學 Minister 0963-363089



蝙蝠山頂鳥勘雙溪 遠挑福隆海岸

文/江婷薏

首先!今天這條路線要感謝我的同學(小學)黃冠中山友提供!
參加台灣熊10多年來，每一次的探路都是非常艱辛與挑戰的，
做一條路要考量路況長短、距離、還有是否是 A to A、有
沒有停車點、廁所及水源、餐廳....等等諸多考量。所以當有
一條完美的路就會很想儘早分享給熊友們，在得知強大的路
線組已經把今年的路都簽滿時心中是很遺憾的！期待總是有
希望的，6月初我們被告知可以填補7/14的844 RUN，我毫不
猶豫的就答應了。

去年和忠平合作愉快地完成關西 820 RUN，約好今年再度合
作找一條路給親愛的熊友們。由於 820 RUN 被勇腳在不到一
小時的時間中就跑完全程的狀況下，忠平非常非常在意.....所
以這次絕對不可能讓你在一小時內跑完的喔!

雖然是7月份很熱！但是不用擔心，我們5/27探路那天的最高
溫是 38.6 度，我們走在路上完全沒有感受到這麼的高溫，沿
路都有美麗的樹蔭陪伴著我們。登上蝙蝠山頂又名逸仙風景區
還可鳥瞰整個雙溪鎮，偶而還會聽到火車過往的聲音喔!

一個很有歷史的山中小城~雙溪，位於新北市東部，境內多山，
牡丹溪及平林溪在區境內交會，因此得名雙溪。雙溪是台灣極少
數永礦的產地。同時也產煤礦與金礦(牡丹坑金礦)，雙溪煤礦屬
野柳群的木山層，為臺灣三大煤層之最下層，年代古老煤質熱量
高，含硫量又比金山煤田者低，煤質可謂冠於全臺。

今日的集合點~明天宮，從雙溪車站步行10-15分鐘可到，建議可



以悠閒的搭火車來跑山喔!從雙溪車站走到明天宮，沿路可以欣賞一下60年的打鐵老舖、逛逛傳統老
餅舖-海山餅舖的海綿蛋糕.大餅.鳳梨酥、看看矗立於雙溪河畔旁的雙溪高中。慢慢體會一下不同於
都會城市的山城午後時光!



Good ~ good ~ good

由於地上濕滑，加上有一段需要拉繩不算短的下坡，滑～滑到不行，哈....感謝兔子的用心良苦，讓大家回味一下小時後溜滑梯的趣味！



李進隆

我摔了一個四腳朝天，手機掉了都不知道，還好隔天再去有找回來



羅吉米

我被人踢一個石頭下來打到腳現在還烏青+痛

歡迎您們！



歡迎菲律賓蘇比克灣
hash GM蒞臨台灣熊



846跑次預告



辣妹贈送個人的700跑次紀念短T
凡是當天的今年跑次滿（含）10次者有來跑步才能獲得，雖然有10次以上跑次，但當天沒有來參加跑步者一律不予補發，數量有限，請把握報到時間以免向隅





參加「古晉第二屆亞太捷兔大會」心得報告

文/ Brown Owl

台灣熊明年將舉辦2019亞洲聯合跑山活動，目前已經將近一千五百人報名了，7/5-8古晉活動將近二千人參加，剛好是台灣熊去傳及觀摩的好機會。

我們此行共11人參加，第一天中午搭機到吉隆坡再轉機到古晉，出關已經晚上九點多了，沒想到先提早一天到古晉參加紅衣跑步的MC帶著美里的簡愛、簡易的姊妹淘

們及古來好友 012 來接機。簡易的姊妹淘們，為了感謝我們台灣熊上次在桃園熱情招待她們，這次特別訂頂級宴席招待，還親自煮特色料理加菜，讓我們非常感動，酒酣耳熱之際，我們台灣熊跳「戰舞和高山青」回報，順便練跳一下舞步，賓主盡歡，大家玩的很開心。

之前我到古來，受到古來朋友熱情款待時起初我不太適應，怕欠人人情，但我後來能接受了，因為四海之內皆兄弟，有緣來相聚，就好好享受當下，不用想太多，當有一天遠方好友來訪，我們也湧泉相報就是了，千里之外有好友是一件幸福快樂的事。

因為熊報篇幅有限，所以我就選幾個我印象比較深刻的報告：

第一個是晚會表演：

這次台灣熊在晚會的5分鐘表演，因為阿美族服裝很吸睛，很有台灣原住民的特色，我們穿著阿美族衣服在餐會時發傳單宣傳，就很受矚目，晚會表演時的音樂很有震撼力，我們舞蹈也很賣力，有引起台下共鳴，歡呼聲很大，加上小明理事長的大聲邀請，我覺得這次是很成功的宣傳。（當然成功的背後是團員的努力，為了怕跳錯誤事，沒人敢喝酒，直到九點表演完才喝第一口，真是難為男生了）。

第二個跑破蛋賽事：

跑破蛋28.4k賽，清杉和老地方是豪無疑問會完成的，而且清杉還得到第9名，是前十大快腳，也是台灣之光。吉祥通過第14k的第一關卡後，中途抽筋要折返的，結果遇到主辦單位鼓勵她和另外四個跑友一起慢慢走完成，所以她就撩下去，沒想到後面的路更險峻更難走，但經過8小時多的奮鬥，最後才走到，雖然回來時罵聲連連，罵變態的跑破蛋賽，但領到獎盃獎狀及衣服時，一切辛苦都值得了，台灣之光的女英雄吉祥笑了！最感到遺憾應該是張簡大哥，因為他有摔倒兩次，中途有一段路很不好走，他為了等我，有稍耽擱了時間，通過第一關14k處，覺得自己狀況不佳，索性沒有繼續走，但回來後，他很一直很遺憾沒繼續走，難得跑破蛋有獎盃，更是嘔！不過在我心目中，張簡大哥六十幾歲還能跑這麼快這麼遠，也是跑破蛋的英雄了。至於我呢，我的速度太慢了，第一關就被關門了，跑破蛋賽不只是路長而且是有困難度，我完全是不自量力誤闖叢林的小白兔，在國外的原始森林中落單是很可怕的經驗，只此一次，下不為例。

