



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

845 RUN

2018.7.21

坪林

廖建成

0800

0922-098298

龍龍

Bald Eagle

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
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 運輸系統	鄒金菊 Cash Box 0932-325599 蘇孫賢 Ass Hole 0936-075940 葉明學 Minister 0963-363089
847	8月04日 14:45 起跑	石門水庫 仙島	大溪或龍潭交流道下 往石門水庫台3乙線9K 開始有記號(請走內線 10K處左轉)	林清杉Lift 0939-131591 吉祥 Pig Fortune 0932-048837



兩個兄弟的烤肉趴

文/阿豪

好久不見 坪林烤肉Run

好久沒來坪林好山好水 好好吃的烤魚 烤香腸 讓人好懷念 回味無窮!

坪林Run第一個想到的就是0800和龍龍!

坪林從以前就是非常符合Hash路線的地方

(說第二名 應該敢說第一名的沒幾個地方)

坪林有美麗的山景 很多漂亮的登山步道

更有令人從頭涼到尾的乾淨溪水 喜歡跑山的朋友們一定知道和嚮往!

兩個兔子的優勢 就是和在地的坪林人有深厚的交情和義氣相挺!

那裡有不為人知的祕境 那裡有適合跑山的路徑 一定攏知道!

冰友啊! 熊友啊! 沒來你一定後悔!

因為有好山好水 好好吃的烤魚 烤香腸 和濃濃的坪林人情味!

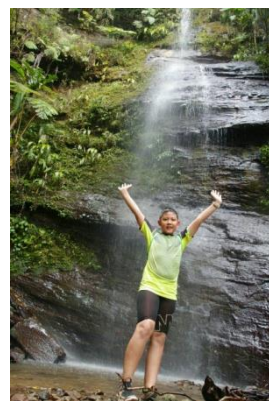


北宜公路 新店往坪林方向
35 K 及國道5 號 下坪林 交
流道 右轉方向開始有麵粉



※溫馨提醒：
因為有溯溪 請穿 止
滑鞋子和防滑手套!

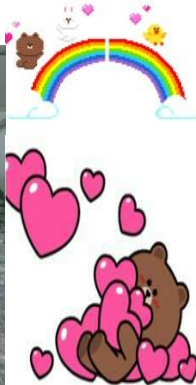




跟著可愛又善解人意的浦弟弟，帶著相機一起走山去

一起跑，那佈滿青苔卻不覺得濕滑的水泥階梯，爬的我大汗直流，呵.....還讓阿沅大罵兔啊《夭壽骨》哦，其實撐過了這個長陡階梯，登頂蝙蝠山瞭望台，360度全視野心境就大不同了，而後面的路徑坡度起伏不大，當到了苔谷瀑布雖沒什麼水量也沒那麼壯觀，但如涓涓細流傾瀉而下也是漂亮極了，但說也奇怪勇咖呢？浦弟弟還念念不忘總是跑第一名的阿樺怎麼沒追上來，哈哈....原來聽說阿樺只顧著把咩，所以第一名就讓大鋒捷足先登囉！唉！我也只能說愛情ㄟ力量、英雄有時嘛ㄟ變小卒啦！就在此時勝雄勇咖也急起直追上來，還問我大鋒咧，剛過快去追有機會喔！看來這些勇咖彼此都有在較勁，或許這也是另類跑山的樂趣啦！

隨性走隨意拍謝謝浦弟弟的陪伴，就在此時我的相機也沒電了，今天報導到此，謝謝小護士 & 忠平做這麼優質的路。



846跑次預告

《辣妹贈送個人的700跑次紀念短T》

- 1、凡是當天的今年度跑次滿（含）10次者有來跑步可第一優先獲得
- 2、凡是當天的今年度跑次滿（含）9次者有來跑步也有第二順位獲得（須是滿10次者送完之後剩餘數量另外發送）
- 3、滿8次者機會亦然如9次者但是第三順位8次（不含）以下者不在發放之列
- 4、雖然有合乎規定的跑次，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

《或許您次數未達到，但有來就有機會喔！》





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，剛好是台灣熊去宣傳及觀摩的好機會。

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。

第三個是古晉舉辦活動的優點：

這次古晉活動將近兩千人參加，我們一下飛機就看到歡迎的旗幟及引路的腳丫子，也有快速通關道，機場有接機到大會指定旅館的巴士、到各個指定旅館接人的巡迴巴士，由於觀光局官員的支持，所以活動時還有警車及警察摩托車開道，古晉的三個晚上的晚會節目安排很棒，聽說他們為了節目表演，整整花了二個月練習，花時間是值得的，觀眾評價很好，這些都值得我們學習。

第四個是古晉舉辦活動的缺點：

跑步路線選太少，只有一條分L、M、XS，第二天也一樣的路，太遜了，我聽一個外國人說，他走S的路，好難走，又沒有景點，他老人家很失望。

大部份的人也都評價很差。

餐會菜色太少又擁擠，我是最討厭排隊等餐的人，所以我三個晚上都勉強吃到一些食物，然後就沒吃了，害我回來又瘦一圈。

晚會的會場太小太擠，尤其第二晚的晚會在室內空間小，空氣也不流通，很多人早早離開回去。觀看的椅子之間排太擠，不方便跑友交流哈拉，也沒有預留舞池的空間，讓跑友們共舞同樂狂歡，只讓大家靜靜的排排坐在位子上看節目，有些無聊。

跑山的重點是要「跑好！吃飽！喝爽！玩嗨！」

我相信2019亞聯活動，台灣熊熊友們同心協力及台灣跑友團體也一起來支持，我們一定可以辦得到的！

ON ON！

道歉啟事

感謝上週高老師投稿古晉行之心得，由於個人疏忽並沒有將整篇文章刊登，為了文章的完整性這週再刊登一次，在此跟高老師及各位熊友致歉！

