



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

856 RUN
2018.10.06

泰山
劉玲瑜
Green Water
0919-563781
林致鴻
Hippo Mouth
0988-370680

次 數 RUN NO.	日期 DATE	跑步地點 RUN SITE	記號地點 ARK SITE	兔子 電話 HARE&TEL
857	10月13 日 14:45 起跑	三峽	集合點：三峽保安宮 110縣道三峽橫溪 往新店35K, 或新 店往三峽36K開始 有記號	陳春柳 Paper Womam 0989-071868 謝永峰 Box Shit 0936-228061
858	10月20 日 13:00 起跑	尖石	TH3 & TBH3 尖石聯合特跑 Bus Run	廖松沅 Car Shake 邱創建 Robot Machine 簡琮樺 Cook 洪志堅 Spit Blood



阿剛的跑山情

文/阿剛

以前在我腦海裡，只有慢跑，馬拉松，健走等名詞，跑山這名詞從來沒有在我腦海裡出現，直到因緣巧合經由鄰居的介紹得以第一次參加跑山活動。

第一次參加台灣熊好像是坪林詳細路線自己也不是很清楚，反正就跟大家一起活動，記得繳費時有人問是誰介紹，鄰居就說(綠水)，那時也搞不清楚是個<人名>還是個<團體>，等時間到了起跑開始，只看到人群竄動，一窩蜂朝向目標前進，在前進過程中心中所想可能就跟一般爬山或跑步差不多吧，但 but (代誌不是憨人所想的這麼簡單)，居然還有 checking，有 L 與 S 路線的差別，除此之外，路線有深入淺出，淺入深出，九淺一深八深二淺，這樣搞得大家高潮一波接一波，同時幹聲也一波接一波，但我只知道大家的心中是愉悅舒爽，另外路跑結束後的 DOWN DOWN 又是另一波的高潮開始，會長主持人會針對某些特殊事件，特殊人物團體或特殊裝扮請其上台接受大家歡呼，當然在歡呼方式也會依據特殊事件，特殊人物或特殊裝扮而有所不同(如嘴喝酒，身體喝酒，鞋子喝酒，．．．等)。

個人覺得跑山蠻有趣的，難怪每週大家有空都會排除萬難參加，除了後勤補給的完善提供外，路線選定的詳細規劃，完全是個老少咸宜的活動，更佩服的是有人參加次數超過百次，算一算那需要多少時間？如果沒有那種毅力與興趣可能很難達成，也正因為有這些人，才能使這活動長久發展，經由參加這活動也才知道原來(綠水)是個女人，而且是個很會爬山與跑步的女人，也聽說本週(綠水)，這位人稱幫主的女人居然參加次數已達200次，同時本幫另一位河馬也達100次，這兩個人平時就喜鬥嘴，誰也不讓誰，相信這次 DOWN DOWN 一定精彩可期，希望本次 DOWN DOWN 主持人，一定要將滿清十大酷刑刑具準備好，好好伺候他們，哈哈哈哈哈))))))。



集合點：泰山綜合體育場
開車機捷泰山站只有一個
出口，出口斜對面新北大
道上詩肯柚木開始有麵粉
大眾運輸：機捷泰山站搭乘
859,783,803,同興公園下車
有麵粉或騎 Ubike, Ubike 站
跟公車站在一起，有麵粉

* 謝謝阿剛投稿喔！



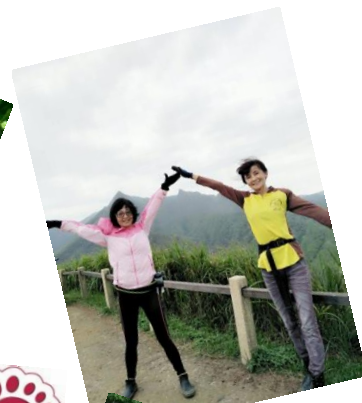
看~山 賞~海



一起跑，兔子用心安排循著海邊步道觀賞著風化節理奇特的海蝕風化岩，南雅奇岩的景觀，超棒滴！

跨過石梯坑溪的溪石，即往黃金八稜前進，爬上林中陡坡後走出樹林，底下的海岸、聚落及公路都在腳下，美不勝收，但當眼前出現這一段十分陡峭的岩坡，兩旁無草木遮擋，曝露在瘦陡的岩壁上，加上潭美颱風外圍強風吹襲下，著實讓人驚恐，哈....一時感到害怕的我竟然有了打退堂鼓的念頭，而接續著路線緩陡，走在林內裡輕鬆自在，到了至高點三叉路後，一連幾處的垂直陡降，或許這是黃金七稜的魅力了，一路上上下下，高低起伏也不小，最後被一段比人高的芒草蹂躪摧殘後，到了觀景台，擁有360度無敵山海景觀，東北角海岸的美景盡收眼底是如此的漂亮啊！

美麗的背後是一種險峻，今天的路線對我來說是新鮮的，更是一個挑戰，不同的路徑不同的視野，感謝兔子恭請三峽紫微天后宮三媽保安尊王南新宮三府王爺神威顯赫！迫使颱風轉向而無法來攪局，讓大家擁有這一段真實不做作的美，樂此不疲沈浸在這愜意的情境中
~ ~ ~ ON ! ON !





今天有暗光鳥來逗熱鬧，更顯得生氣勃勃，由其是我們的小小熊嘉玲長大囉！雖然鳥長鉢哥誤判長短路線，迫使嘉玲挑戰了 L 路徑，縱使沿路崩潰哭了 5 次，但還是勇敢的完成這次壯舉，嘉玲好棒棒喔！也歡迎暗光鳥常常來台灣熊喔！



哈哈...這次兔子規劃路線是八上七下，但一心想要避開 L 路線的賽貢一行人，卻陰錯陽差來個逆向行，黃金七稜上八稜下，而這個嚇到臉色發白的阿太先生您太誇張了啦！也恭喜您跟阿娥小姐滿百囉！繼續努力往200前進！



台灣熊是一個和善溫馨的團體，大家無私的付出成就了這麼棒的一個開心樂園，每每看到成哥及成嫂已經把它當成一個不可或缺的行程，是來跟大家見面話家常的日子，順便跟成嫂來個浪漫的約會！





惠蓀林場森呼吸

Hare 李世坤 周永泉
龐有情 高文吉
陳忠義 黃連旺



11/10 ~ 11

號外！號外！ 兩天一夜特跑來囉！

入秋時序，拋開又悶又熱的都市走進林場
享受鬱鬱蔥蔥的山林、盡情奔跑山嵐小徑
惠蓀林場自然之美不可勝收！

邀請您一起來！



報名窗口：陳忠義 0921-622957
4人房 男3500元 女3450元
請熊友盡早報名 繳費 以便作業
感謝所有好朋友的參與

