



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

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
858	10月20日 12:45 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
859	10月27日 2:45 起跑	八里	關渡橋往八里方向 龍米路二段147巷 開始有麵粉記號	郭承權 Boots 0983-743373 謝美玲 Boots' Wife



阿峰的第一次

文/阿峰

台灣熊跑山俱樂部是沒有年齡的分別，從小學生到 70 多歲的都有，從第一次跑山到現在一年多，感受也很多，每次看到的風景都很震撼，原來北台灣有那麼多漂亮的景色，每一次不同的路徑、不同的歷練，就會得到滿滿的快樂，從第一次跑完心裡就想那麼累的運動怎麼會有那麼多人自動去報到，心裡也想著不再去了，但是看到每次的景色、迷人的路徑，就會吸引著我，總有股莫名的衝動想去，更期待著每一星期六的到來，不知不覺一年多了跑了約40幾次，身體及體力都變好了，感謝熊友的鼓勵及每週兔子用心規劃做ㄟ路，有您們真好！

第一次做副兔子才知道當兔子真的蠻累的，感謝長江哥拔刀相助，董哥、燦鎮、淑芬、小台及虹虹的幫忙，做出這麼棒的路，雖然舊路新做，但也有全新的路段是大家沒跑過的喔！保證從頭到尾可以讓您盡情奔跑，長江大哥、燦鎮及大家用心砍出來的路、超棒滴！

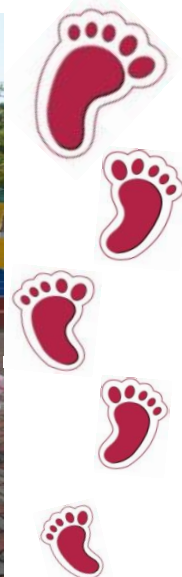


集合點：三峽保安宮
110縣道三峽橫溪往新店35K，
或新店往三峽36K開始有記號



集合地點





為了慶祝兔子 200、100 跑次，今天兔子佛心來的，來個沒有 Checking 大放送，但一起跑這個麵粉記號也.....！哈....河馬你太緊張了嗎？竟然不小心把麵粉拿反了灑了一地！

到了 S、L 分叉點後，雖然記號有點一頭霧水，但兔子也貼心的標上《去》讓人更清楚的要往前跑，而整個水路上切路段，更看到兔子的用心喔！

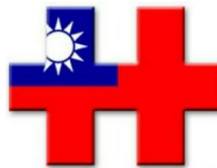
然而過了生態池看到有些熊友往回跑，哈哈...原來他們知道後面是階梯吃到飽索性就不跑了，看來薑還是老的辣，跑過的路比我們多太多了，唉！雖然爬到不要不要的，但看到包子會長走走停停還是努力的往上爬，我們當然輸人不輸陣衝～衝～衝～，而我們副會長人比花嬌的 Pose 是不是也有激勵到您呢？王凌晨口愛內！

每每一步一回首點滴咀嚼每條路線，雖然有時沒有曠野疾馳的快意瀟灑，但然然經歷無數次的上上下下，汗水點滴滲入衣裳更讓人全身舒暢，而當小立山頂，在微風暖陽中放眼望去，另有一種淋漓盡致的痛快感喔！

真心愛跑山，每座山每條 Run 都有值得登臨玩味之處，感謝每週兔子辛苦規劃路線，讓大家縱橫山林田野，行走其上，享受著跑山的樂趣！



弟弟：老師說話是不會騙人的，我有把你放在週報上喔！



《 B M W 》

Birthday Hash 、 Metro Hash
What Hash 的聯合跑步

