



### 活動預告

投稿信箱 [pigfortune@gmail.com](mailto:pigfortune@gmail.com) 秘書組 吉祥

**858 RUN**  
**2018.10.20**

**TH3 & TBH3**  
**尖石聯合特跑**

廖松沅  
Car Shake  
邱創建

Robot Machine

簡琮樺

Cook

洪志堅

Spit Blood



文/阿樺

### 是條漢子你[妳]就給我跑上去！

在你看到 L、S 分叉點的時候

# 跑 L 路線的勇腳們，我再偷偷的告訴你們好了

咳！先來首詩好了

空山不見人、但聞人語響、返景入深林、復照青苔上

接个的悄悄話...

你一定要.....撐過站在高崗上之前的折磨！保證你接下來的感受跟視野，一定會如同詩中所云的超展開。# 相信我吧！雖然兔子的話不能聽

我說！既然都排除萬難的來參加這 18 年來，首次的 TH3 跟 TBH3 的聯合特跑了，那我強烈建議你往上跑向 L 路線去吧。

我稍微的簡述一下 L 路線的副作用，剛開始，你會心跳加速、呼吸困難，然後慢慢的眼神渙散、手腳不聽使喚，並言語失常的熱愛三字經，接著你會 # 站在高崗上！

對！就是站在高崗上，當您跑到這裡時建議您，不妨先放慢您的腳步，順口氣、喝口水在這制高點上您可以欣賞到尖石特有的崇山峻嶺、深山幽谷，讚嘆台灣山林之美，氣順了以後接著體驗不同於之前上坡時的感受。

# 跑 S 路線的熊友們 路程中的美景也是美不勝收的呢！

我相信您會心滿意足的跑回終點，加油！

# 兔子們等著握您的手

※兔子溫馨提醒：請熊友注意路況會滑下坡時要小心及戴手套

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
859	10月27日 1:00 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
860	11月03日 2:45 起跑	坪林	集合地點：南山寺   仙公廟國5坪林 交流道下往闊瀨方 向北42公路6K處 開始有記號	Nick Mayo Penniless 0970-096-122 Richard Mayell Mountain Pig

TH<sup>3</sup>  
TBH<sup>3</sup>

# 聯合跑步在尖石



## 行程表

- 08:40 新店捷運站發車
- 09:00 三重捷運站、新埔捷運站2號出口發車
- 09:30 桃園福豐國中發車
- 11:00 到達尖石鄉峇里溫泉會館第二停車場 (報到點)
- 11:30 發便當及著裝
- 12:30 兔子起跑 (四位兔子)
- 13:00 暖身操完, 全體起跑 (S 約 6 公里、L 約 ? 公里)
- 15:30 Down Down
- 16:30 泡溫泉 (自費)
- 18:00 Bash
- 19:30 上車回家





## 哇~兔阿今啊日落郎來喔！

哈囉！雖然您們都是來捧阿峰的場，但歡迎大家常常來台灣熊！

一開始的之字陡坡，爬到《阿沅》氣喘吁吁、汗出如漿，還口中唸唸有詞，只能說這苦其心志、勞其筋骨的磨人上坡，總在你疲累的身體和薄弱的意志力上來回拉鋸，大罵之下心情能獲得舒緩也就痛快多了，嘿嘿嘿..10/20是《阿沅》當兔子，要舒壓的請盡管來罵喔！但兔子麻無哩驚，就驚你沒來啦！

跑山嘛！怎麼上就怎麼下是不變的法則，沒有爬的大汗淋漓的上坡，那來極速奔跑的下坡，因為早上下過雨，使得下坡的泥路顯得特別濕滑，為了緩衝一下大家的速度，那就來個吉祥話大考驗吧！《新年快樂、事事如意、Thank OK、吉祥如意、一路平安、吉祥好、萬事如意、吉祥最漂亮（笑笑）、十全十美及生日快樂》，哈哈...看到您們緊張認真思考的模樣，也為了這趟路程增添了一點樂趣囉！

一群人做一件事、是一件快樂的事，雖然坡總是爬到汗流浹背，但看到大家還是努力的往上爬，不知不覺就克服了內心的障礙，如果是自己一個人，就很難做到，但當大家一起做同一件事情時，那股熱血、毅力與堅持，會不停的鞭策自己要向前進，就如同我們這一群人為台灣熊共同努力是一件開心的事一樣，因為大家無私的動力，才能讓這麼有魅力的台灣熊繼續向邁前進喔！





哇哇哇~~看來大家越來越喜歡台灣熊了，總把它當作不可或缺的行程，下午 2:30 分才起跑，大家總是早早就來到，哦~原來是來閒話家常的，但但.....小叮噹每每還沒有 12 點就來報到，啊哩是沒朋友，還是來睇中逗ㄟ！XDD  
而看到慧萍積極努力復健治療，就為了回來跟大家一起跑山，恭喜辛苦終於有代價，歡迎慧萍歸隊囉！跑山是快樂的，但也隱藏著看不到的危險，請熊友真的真的務必要小心喔！  
綠水~果真愛喝水，為了馬來西亞的禮物拼落企，但要喝下 21 杯的水也不是簡單的餒，超厲害的！而今天適逢 Nuke 會長的 700 跑次，高老師貼心的準備了 7 包大樂透來共襄盛舉，ㄅㄅㄅ....那當然也要答對問題才有啦！參加 Down~ Down 是熊友的權利、責任和義務，哈哈...更是我們的福利，祝大家中大獎！  
福氣啦！

