



台灣熊跑山俱樂部

TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

台灣熊 報報

<http://www.taiwanbearhash.com.tw/>

活動預告

投稿信箱 pigfortune@gmail.com 秘書組 吉祥

863 RUN



士林

吳逸群 Nuke
0955-307303
劉學明 Liupoleon
簡國華 Picture
葉進益 MC

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
864	12月01日 2:30 起跑	南崁 營盤坑古 道	中山高南崁出口 往南崁方向開始 有麵粉	余政哲 Little Fish 0928-209909 葉美億
865	12月08日 2:30 起跑	龜山 光華坑	集合地點：稻鄉 村客家莊 龜山區忠義路二 段118巷，巷口 有麵粉記號	林文登 Rice Noodle Soup 0919-204396 張素貞 Fans



文/ Nuke

談到雙溪 很多人就聯想到好遠，要開車開好久的那個雙溪。當然不對，這一次正副兔子們要呈現給熊友們的是在台北市內，芝山捷運站旁，被網路評為最漂亮的雙溪、基隆河河濱自行車步道。

路線將由士林橋下為起跑點，往外雙溪跑，一路上熊友們可享受秋高氣爽、徐風吹來的清涼。穿過福林橋、雨農橋、復興橋及數十棟透天豪宅（這些豪宅在30年前就開價數千萬了，現在雖然舊了些，但還是值得佇足拍照），在東吳大學前繞回至善公園後，就可以一路狂奔，看看沿途風景、摩天輪（台北市兒童樂園）後看到雙溪匯入基隆河，近距離看看基隆河，看看有人開快艇、滑水，不知不覺來到 10k 的折返點。累了嗎？累了就可往回走剩不到3.5k回終點了。

跑 21k 的熊友可以跟著記號，經過最近很夯的北投八仙波斯菊花海秘境再沿基隆河邊來到關渡媽祖廟旁的21k 折返點，兔子群祈求媽祖保佑本次迷你馬拉松平安順利。

ON ON !

Mini 馬拉松獎金

	男21K	女21K	男10K	女10K
1	2000	2000	800	800
2	1500	1500	500	500
3	1000	1000	300	300
4	700	700		
5	500	500		
6	200	200		
7	200			
8	200			
9	200			
10	200			



註記：☆報到就送行軍鋼碗一個（Hare贈送）
☆今年跑次未滿10次者才發獎（報到可補足次數）
☆今年跑次未滿10次，若得名，只給紀念品。
☆60歲以上21K完賽者，頒500元紅包。
☆高階化會長贊助\$5000元，其餘款由協會相關人員贊助。
☆莊國成熊友贊助200塊小蛋糕（在2個折返點）

頒獎頒獎





今天的 Run 由越野賽高手瘋狗 & 凱特兩位兔子操刀，而龍鳳谷更是瘋狗家的後

花園，想必精彩是可預期的！

早早來到龍鳳谷公園，陣陣涼風飄來撲鼻的硫磺味，長期以來岩石受到硫磺噴氣的關係，岩面上佈滿一層黃色結晶，周圍的石頭因硫磺侵蝕而變成燒焦般的色澤，谷底的小湖泊湖水瀾漫著神秘的色彩，野鴨自由在地悠游湖面，呈現一種寧靜自然之美！



懷著輕鬆的心情起跑，沿途看到許多溫泉露頭，地熱溢出白煙裊裊升起，因為這裡是附近溫泉餐廳的源頭，看到許多延伸出去大小水管，唉！打破了些許的夢幻感！

今天真的是走美拍路線，地熱源頭、馬場、水圳及天母古道，而當下切到溪谷時，出現在眼前的瀑布，雪白的水鍊由溪谷峭壁傾瀉而下，水花飛揚噴珠洩玉水氣瀾漫，而磺溪厚實水濁，由於硫磺緣故河床呈現橙黃色，而在此時陽光突然乍現穿透溪谷，映襯植被的綠，繽紛的色彩交織一處，形成了美麗的景色，而一群人在美景當前的誘惑下，大家也停下腳步搶著要美拍，哈...是想為日後留下美好的回憶嗎！

一條路線，每個人懷抱的心情不同，而我總想把當下的思緒記錄下來，謝謝兔子！更開心有一群一起跑山的好朋友們！



旅行是一種生活、也是一種態度

Mother Hash 80周年 End From 阿樺

由於昨天大家在決擇，路線 ABCDE 時發現到，路線 B 怎麼一下子就排了長長的隊伍，真讓大家感覺到訝異，心想這條路線一定有什麼過人之處，才會讓大家搶著參加但礙於每條路線都有人數限制，所以大家就決定留到今天在來體驗。

今天大家都早有準備的，早早就到路線B 等候處排隊了，哈哈!大家很順利的搭上接駁車，到達起跑點此時竟下起了大雨來了，哇！竟然可以在雨中奔跑耶，真棒！比起烈日我寧願泡在雨中，感謝老天爺啊！給了我們今天有個涼爽的天氣運動。

而今天來跑路線 B 真的是選對了，沿路的山林地貌變化多端，時而雨林，時而荒漠，引領著我的視覺，享受眼前的一切。起伏的上下坡也恰到好處，伴隨著雨水降溫讓這一路跑下來身心舒暢，真的好棒的享受著呢。

而今天的 down down Master 功力，更是一絕幽默風趣的帶動全場氣氛，並讓每位跑回終點的參加者，都坐在冰塊上介紹自己，大家都有被重視的感覺真棒。

而這2天的馬來西亞 hash 初體驗，讓我留下美好的回憶，過程中我用我的雙腳，在馬來西亞的熱帶叢林中奔跑，享受著不同於台灣叢林風情的淬練，天公伯啊也很淘氣的給我一天是艷陽高照，一天是雷雨交加的氣候跑山，讓這趟馬來西亞的 hash 盛會，更增添了許多難忘的回憶呢。

再者也同時體驗了馬來西亞的飲食跟人文風情，總之這趟旅程給我滿足的知識交流，並享受到滿滿正能量的洗禮，而這已經夠我重新返回工作崗位上，並期待下一次旅行的到來，為我燦爛的美好人生繼續留下足跡。



幹部會議重要記事：

今年的迷你馬拉松頒發獎金，頒發給參加 21 公里半程馬拉松的男前 10 名女前 6 名，10 公里男女各取前 3 名（參加跑步 10 次以上才有獲獎資格）。

12月8日是母會台北捷兔的年會，本會將派20名熊友前往土城會場共襄盛舉。

12月22日是母會台北捷兔2400次特別跑步，台灣熊將一起慶祝並且不辦理跑步，總務組正在預估每個人的費用。

12月29日一年一度的紅洋裝特別跑步在台北市東區舉行，計劃將穿過 101 大廳。路線、義賣、捐款及受贈團體將由兔子詳加討論。

明年3月2日的年會預定桌數、贈品另行討論

會長邀請所有幹部於明年 3 月 15 日在新北市萬里的翡翠灣度假酒店舉行慶功宴，希望所有幹部提早安排時間一起參加。

最後一次的幹部會議將於明年春的 2 月 17 日舉行（地點再議）。

有意爭取擔任明年台灣熊會長的熊友，請先參考以下條文： 台灣熊跑山俱樂部會長人選提名 / 產生的作業標準程序公告：

- 一）當屆副會長為下任會長的當然人選，優先繼任會長順位為第一副會長，其次第二副會長，再其次為第三副會長。
- 二）如果以上第一項決議內容的當屆副會長們因個人因素皆無法由其中產生新任會長，則優先歷任的副會長們中提名，如果有兩位以上的提名人選有意願服務時，則由選舉產生下任會長。
- 三）如果以上第二項決議內容仍然無法遴選出新會長，則開放提名有意願服務的熊友，唯參選者的條件是參與台灣熊總跑次需100 次(含)以上，當年總跑次需30 次(含)以上。
- 四）如果以上第二項或第三項條件中有兩位以上的參選者，則要經過熊友的投票選舉產生，唯投票熊友的條件是當年總跑次需10 次(含)以上，每年元月的第二個星期六為會長投票選舉日。
- 五）新會長人選的決定或有意參選人的表態需要在每年12 月的最後一個星期六前提出。



老地方前會長要嫁女兒了！你若是不知道這個參與盛會的好消息，沒關係！12月1日小魚將會在桃園做一條慶祝的 Run，晚上 bash 就是在結婚宴會上。為了安排桌位，請在這個星期六台灣熊迷你馬拉松比賽報名時登記或是在 Line 線上 +1 報名，感謝配合！