



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

872 RUN

2019.1.26

竹子湖

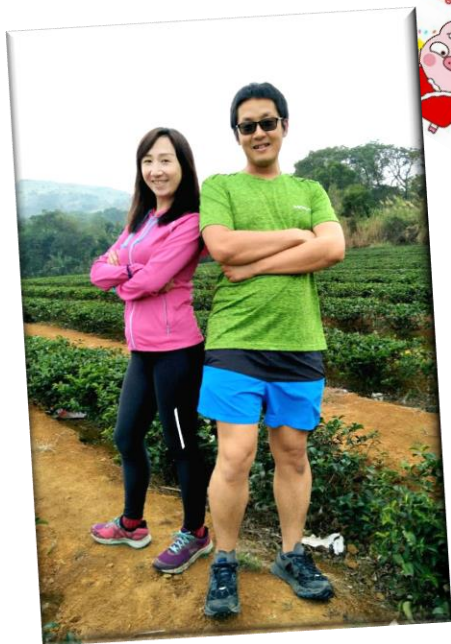
葉芳妤

super white

0921- 623139

顏豪志

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
873	2月02日 2:30 起跑	烘爐地	集合地點：烘爐地 興南路二段南山路口開始有麵粉記號	王坤徒 Prentice 0921-190019 莊國成 China Town
874	2月09日 2:30 起跑	士林 內雙溪	集合地點：碧溪產業道路太陽廣場至善路三段碧溪橋前開始有麵粉記號	王俊仁 Flintstone 0910-366377 趙淑萍



湖田很美花狠色



哈....沒錯這週又是竹子湖！但陽明山這個大台北的後花園，總有讓人挖不完的祕境，無論大晴天或雲霧飄渺的天氣都有不同美感，兔子拍胸脯掛保證，這週的路徑跟前兩週的風光絕對截然不同喔！

湖田大樹下餐廳位於水車寮步道北口邊，是大家所熟悉的集合地點，除了享用美食外還可一覽竹子湖的湖田花色，更串連了周邊多條步道，每條古樸的步道，總有不一樣的景色與意境，山徑古樸林蔭優雅，綠竹林隨風搖曳頗有古意，而筆直濃密的柳杉林更是近來婚紗熱門的攝影秘密景點，然而經過這幾個冷波來襲美麗的山櫻花或許也綻放了....噓，嘿嘿....兔子很神祕不想透露太多，想保有它的神祕面紗，ㄟㄟ....我也不能為了充版面而瞎掰了！

兔子芳妤&豬仔幫的小乳豬豪志，如何在竹子湖巧妙連成一條依山傍水之祕徑，喜歡暢遊大自然的熊友們，本週怡情養眼縱橫山水之Run，更是您不可錯過的！

集合地點：湖田大樹下餐廳
竹子湖派出所前開始有記號





薑還是老的辣，不愧為捷兔的老大哥，第一個checking就讓大家一頭霧水找不到記號，但在這美麗的檳榔園奔跑也讓人溫心養眼，挺拔的檳榔樹直刺雲天，置身其間不禁讓人喜形於色，舒心悅目中忘憂而欲仙！ON ~ ON 哇....這個麵粉記號也隱藏的太好了，簡直是在沒有路徑可言之中，兔子很用心的計畫喔！而接下來的一路往下衝，不免也讓人心驚驚，此時牛肉哥說下大賠大呀！果然後面真的賠很大，過了南港隧道後，一波接一波這漫



長陡坡時，心中雖然充滿著 ORZ 的感覺，依然得一步一腳印使力的往上爬，但總力不從心走沒幾步就噁累累了，還好有賣賽貢在一旁喇賽，讓我忘記了疲憊；當到了 L、S 分叉點時，一股腦兒往 L 前去...，還好走了一小段路後，丁山會長說後面 2 公里路徑並不好走，而時間也稍晚了，因此作罷，否則兔啊愛找人囉！只是心裡納悶著今天 S、L 到底各是幾 K 啊？

乾柴烈火=老奸巨猾，1里= 500 公尺，S < 5里、L < 7里，回來變成 S < 5哩、L < 7哩，1 哩=1.852 公里，《哩》是用於航海或航空的長度單位，ㄟ ~ 您們看懂了嗎？這個里程數有點被騙的感覺吼！哈哈...走山沒有一定法則，送就賀！粉開心您們來台灣熊做路，歡迎常來！多謝啦！





取兔名囉！

曾光燦，Old City

陳芃方，White Moon(白目諧音)

沈佩儀，Miss Moon

每次看到曾爸爸來台灣熊，總是開開心的，雖然無法參與跑山行動，但每週末來跟大家報到，已經成了一個不可或缺的行程，由其喜歡跟大家一起 bash，看他老人家吃的津津有味，

幸福喔！ㄟ～幸福的背後當然也要有孝順貼心的女兒跟女婿，看長江二號、淑芬、長江及輝鎮陪伴在旁，照顧的無微不至，長江家族讚啦！



週末參與台灣熊活動，除了維持體能外更能享受越野跑的成就感，而跑山不比一般爬山，不只要在原始林間跑跳碰，有時還需要穿過溪水、爬過山崖，這對於時下年輕人是很難持之以恆的，看到小方及月亮姐姐這麼棒的融入《Hash》這個大家庭，用身體去體驗穿梭山林間的感動，真的很棒喔！跑山是一種挑戰，只要勇敢跨出，繼續前進就會樂趣無窮！



2019 亞聯看板

亞洲聯合跑山活動（簡稱亞聯AUHIT）

台灣熊跑山協會第二屆第一次會員大會及理監事改選

時間：108.3.9（六）上午10：00

地點：新楓林園餐廳（桃園市成功路二段265號）

歡迎新會員加入並請會員準時到場，參加會議及改選。

入會費：個人會員新台幣500元

常年會費：個人會員新台幣1000元。

將於3/2（六）或3/9（六）活動期間收費。

