



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

874 RUN

2019.2.09

內雙溪

王俊仁
Flintstone
0910-366377
趙淑萍

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
875	2月16日 2:30 起跑	楊梅	中山高速公路楊梅交流道下往湖口方向台一線左轉環東路開始有記號	鄭深太 0910957915, 曾淑梅 長江2號
876	2月23日 2:30 起跑	龜山 兔仔坑	集合地點：應天宮，龜山大同路1350巷68號之1大同路及自強南路口開始有記號	陳應賢 黑木碳 0936-920928 陳俊明 哆啦A系 0937-962261



豬來福，豬來富，豬年行大運...

文/ 俊仁

臺北市是個具有超多自然景觀特色的城市，多樣的地理景觀及豐富的生態環境，其中內雙溪的森林自然公園，以豐富的生態地形使其媲美溪頭的風貌，而集合點太陽廣場保存了一間北投噶哩岸砂岩砌建的石頭厝，因剛好位於「崁腳斷層」經過處，屋內屋外均展示各式的“地層、地質、地形”樣品，熊友經過石頭厝時，藉此了解設置斷層的地質地形解說，不妨也摸摸粗糙的石磚表面，感受一下古老砂岩的手感，這可是現在已經全面禁採、有錢也買不到的噶哩岸岩喔～

新春第一Run 在吃了幾天豐盛的年菜後，綠水幫俊仁 & 小萍將帶大家來到有台北小溪頭之稱的內雙溪自然公園及周邊多條步道，輕輕鬆鬆跑跑走走、消消脂...，暢遊在大自然森林中，林蔭樹影婆娑、溪水相伴，輕鬆享受林間沁涼的空氣，嘿嘿...當然也準備了樂透彩，讓熊友們博個好彩頭，祝大家財運旺旺來喔！





早早來到集合點，哇～這是什麼情況呀！
好幾十人已開起伙來，有油飯、米粉、綜
合炸物、花生小魚、滷肉筍絲、花枝芹菜
及燒酒雞，好澎湃哦，王董ㄟ您的心偏向
左邊去喔！偶都沒吃粗到.....偏心啦！
起跑了，吼～這兩隻兔子來亂ㄟ，起跑沒
默氣，唉！國成大ㄟ哩腳手麻咖緊ㄟ，王
董麵粉都灑出去了啦！

ㄅㄅ....要祈福求財保平安，首先當然也要
來感受一下長陡階梯的考驗，而進入福德
宮參拜更不能錯過觀賞全台最大的福德正
神像，以及殿中2公尺高土地公像手裡被信徒摸得閃閃發亮「大
元寶」，摸了保庇自己一整年財運大開喔！

過福德宮後爬上一小段階梯今天活動筋骨的路線開始囉，烘爐地
山雖不是名勝大山，但高低起伏的原始的路徑更可讓大家練練腳
力，而從制高點望去壯觀的景致，可以看到半個台北盆地，迷霧
中的 101大樓更有著朦朧之美，路旁的山櫻花也綻放著美麗，將
青黃不接的山林點綴著活潑生動，人生還需求什麼，自由自在奔
跑於大自然中，用心享受這快樂時光就對了啦！

感謝兔子用心準備附有好彩頭意味的餐點，王嫂您辛苦囉，大家
攏ㄟ樂真好呷，只是回來只看到大湯
鍋空空如也，讓人口水直流....哈哈...





各位熊哥熊姐大家新春愉快、新年快樂，是的，在農曆春節吃吃喝喝的節日前，前會長王董在烘爐地做的路，一路上緩緩高低起伏的稜線，還有明明已經看到土地公還要一直爬一直爬的“健”腳路線，目的就是要讓大家能夠在連續假期前好好的運動運動，當然還有王董夫人準備的好采頭團圓丸子蘿蔔湯跟吉祥刈菜好食雞湯，這麼好康的事，就是一直發生在可愛的台灣熊裡啦，畢竟要吃就要動嘛，為了健康大家一起衝衝衝，跑不動走走路也hen棒ㄟ。哇～為什麼我在這裡講天講地咧，唉…出來混終究要還的，吉祥姐很早很早以前就跟我說要寫一下週報ㄌ，從去日本跑 Nash Hash（日本的全島Hash）前答應，一直拖拖拖拖到現在，金細拍謝。

台灣熊是個可愛的大家庭，一直以來都覺得跑山就是週六到了來山上跑跑叫叫跳跳喊喊…把一週上班的疲勞給抒發一下。但是不知道怎麼ㄌ，突然台灣熊團體裡有了想辦國際性的跑山活動（我想會不會是去 Inter Hash 受到了什麼刺激才會這樣），儘管如此，熊

友們開始自發的參與很多國外跑山活動，並向國際間的跑山團體宣傳及邀請來台灣參加台灣熊發起的跑山活動（亞洲聯合 Hash），雖然過程並不是那麼的順利，但是經過大家的一番努力，即將在今年（2019）的11月21日在桃園展開（目前報名參加人數已經超過1500位）。今天看到這篇文章的朋友，您參加了嗎，或許你會想說有事嗎，我跑山繳 200 元就跑山又可以啤酒暢飲，為什麼要花 3-4000元參加什麼亞聯 Hash，3 天2 夜的活動行程安排了滿滿的晚會活動、餐飲、紀念品，最重要的是能一起參與這個將台灣推向國際舞台的盛事，如果不參加我想我會很遺憾。雖然以前沒參加過國際的跑山活動，看著很多熊友為了這次的盛會，自發的參加很多國外的跑山活動宣傳，更是自發的在晚會上表演，讓各國的跑友認識台灣，剛好有機會也應高老師邀約，由歐哩桑（賀爾蒙大哥）帶我們幾個遊日本、跑 Japan Nash Hash 來去日本宣傳亞聯跑山 Hash 吧，雖然我們只有少少的 8 個人，當天晚會的主題是動物，我們每個人穿著從台灣背著租來的熊熊服裝，在 Japan Nash Hash 晚會上努力的宣傳著，當然還有台灣熊駐日代表（三八雞）全程幫忙，2天的晚會活動也將近20位左右的朋友報名參加。

這次的亞聯跑山Hash活動的事前準備工作也如火如荼的展開了，整個活動分了11個處別以上的分工，預估將近2000人參加的活動在各個活動的規劃及安排是需要很多的人力資源的，小弟也應紀錄處 A-so 的邀請加入了紀錄處的行列，參與了討論會議也開始了很多事前準備工作，這次的亞聯跑山Hash是我們邁向國際舞台的第一步，我相信不會是最完美的一次但是會是所有參與者最深刻的一次，在台灣的跑山朋友們，您參加亞聯跑山Hash了嗎？您願意提供您的專長為這次的盛會做付出嗎？

歡迎一起來見證歷史的一刻吧。ON ON....

