



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 markhuang53@gmail.com 秘書組Mark

883 RUN

2019.4.13

新店

周清圳

Grand Ma

0937-817969

陳貴芬

Grand Ma

Wife



集合地點：新店

**國道3新店交流道下
左轉寶興便道**

**(統帥工業區)開始有
記號**

(本次跑步不Bash)

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
884	4月20日 1:15 起跑	苗栗	2019 AIR (All Island Run) 主辦單位： 台灣健龍 China Hash 起跑點：苗栗通霄 迴鄉驛站	大隻佬 / Big Guys Mijo Slut (米酒俗辣) Mountain Pig (山豬) Big John(大約翰) Lick a Spick(舔乾淨)
885	4月27日 2:45 起跑			

新店的超級阿媽 / Super Grandma

文/葉明學

本次的兔子周清圳 / Grand Ma可說威名遠播，每次做路都讓熊友跑回後恨得牙癢癢的，但是又不得不佩服他對Hash路線的用心投入。貓空的活動，我們阿圳董事長就開始熱心要來帶路，說是先讓老機的團員嚐鮮走他要做給熊友和亞聯跑步的路線，老機隊員年紀稍長不能接受太強刺激，經阿圳保證這次路線是介紹在地特色又配合國際Hash人士的不同規劃。3月27日老機隊集合出發的人員竟然只來了12人，原來阿圳要來領隊的消息走漏老兔子避之唯恐不及，這12人中還有3位榮總護理長是爲了爬四月中的加里山來訓練體能是真正被操到獲利的。

路線出發沒多久兔子的本性就出現了，明明有柏油路就硬是要鑽進雜草堆走到高速公路的邊坡駁坎上面讓大家體驗一般人不會有的經驗，開始往上爬迎面而來的是連續不斷的天梯，正當大夥氣喘吁吁時，這時阿圳露出非常邪惡的笑容對著我說：院長！今天的路程幫忙多拍些相片多做紀錄然後把心得寄給吉祥喔！哇靠！原來傻傻被帶去賣然後幫忙數鈔票掉進陷阱就是這種經驗啊！這也是爲什麼今天我來幫兔子寫這次的週報的原因了，真是交友不悞！

上到樟山寺以後，台北盆地和101大樓美景都出現在接下來的樟樹步道往貓空的大眾觀光路線上，這應該非常能吸引外國來的Hasher目光，貓空往優入神鼓的路線也完全在樹蔭下非常適合慢跑，這次很巧優入神鼓營地剛好有一組人在練習打鼓，重擊低沉有力的鼓聲剛好給跑了8公里的身體一鼓作氣的加油，因爲兔子真正安排的好戲在後頭呢！就是沒有路讓你找到出路（實在有點刺激連拍照都沒時間，熊友自己體驗一下吧！），阿圳是否要多做一段Long的路線就不知了！



星期六天氣春風和熙、陽光明媚，又來到這熟悉的集合點妙覺禪寺，多個搭好的帳棚好不顯眼，原來是跑山獸明天也將於附近山徑舉辦的活動。由於一點左右即抵達集合點，就於棚架下欣賞並拍攝起百香果，光是這棚架就讓大家玩得不亦樂乎。

今天是跑大暖尖山，記憶中好像跑過但又不是特別熟悉，隨著季節本週已更改為夏令時間2:45起跑，跟著大夥穿越涵洞後，趨向街道底登山口開始爬升，果然是樹蔭遮蔽、輕風徐來的山徑，讓我這已一段時間未跑而忐忑不安的心情得以放鬆向前奔跑。飄零的桐花偶見，還沒到季節吧！五月時節附近應該桐花滿山遍野，五月飛雪的景緻在腦中流轉，隨著腳下一滑的剎那，映入眼簾的是遍佈青苔的石階，看起來滑不溜舌，還是專心點比較安全！

山徑起落迂迴，又有小段臨崖感拉繩的攀爬，增加野性趣味，直到大暖尖山三角點，發覺前面跑者在三角點上放置桐花，心想大家果然有落雷同的記憶。

跑回蝴蝶步道發現前方竟然有堵車狀況，心中感到納悶趨前兩眼一亮，哇哈哈……好可愛、好精彩、好厲害……也不知用什麼形容詞來比喻比較貼切的OnIn，熊友各個佇足留影，真的為今天的活動增添色彩。

每次參與都感覺雖然每週活動時間不長，但都是大家戮力參與才會在不同環節有著不同的小確幸，期待未來的活動大家都能健康且快樂。OnOn

文/王雅文



883RUN 活動花絮



881 RUN Down Down 活動



祝福4月份壽星生日快樂



兔子起跑



599暖身!
那600就讓我們看下去



上午探路下午跑山



HA HA HA



高會長200次



51門陣來
星光特跑



會長示範新鞋喝酒



亦潔&西貢穿新鞋
就要喝喝喝...



等待兔子起跑



包子 會長
成功取得童子尿



星期六
聚一起就是開心