



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

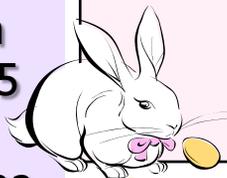
投稿信箱 markhuang53@gmail.com 秘書組Mark

886 RUN

2019.5.04

忠義山 小坪頂

陳永富
Hornybaba
0921616375
劉雯齡
Horny mama
0932060650



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
887	5月11日 2:45 起跑	士林	集合地點： 聖人瀑布停車場 麵粉記號： 至善路三段溪山國 小開始有記號	黃昭銘 Never Been Dicked 0989140707 馬文龍 Longsanity 0922-050586
888	5月18日 2:45 起跑	汐止	集合地點： 衫園閣餐廳附近 麵粉記號： 汐止汐萬路康寧街 口開始有記號	藍坤海 Blue Coach 0936828516 蕭淑文 Miss Saigon

神鷗俠侶 / Eagle Heroes

文/劉雯齡

忠義山緊臨於大屯山系西南側又叫小八里分山，登山口有行天宮北投分館，但跑忠義山您無需有著關聖帝君的武勇，因為沿途步道開拓，山徑皆有大樹遮蔭。臨近有貴子坑生態園區和藝術大學，皆為風景秀麗的景緻。

沿途山徑平坦綠樹遮蔭適合邁開腳步奔馳，無論是石階攀登或爬坡陡上，皆可讓大夥盡情流下暢快的汗水排毒。當天是現場做路(無法偷跑喔)所以無法一一詳述，不然就沒梗了。

還是請各位熊友、兔友自己來體會，跑完這段路程，一定會讓各位功力更上層樓。等你喔！OnOn



集合地點
忠義福慈宮
麵粉記號：
復興崗捷運站、
中央北路四段30巷
巷口有麵粉



本屆至888跑次
有來跑三次以上
(含當次)
贈送神秘小禮物



長長石門山徑，由登山口一路陡上，到了豆花舖大夥就兵分三路，各自奔向未知。尋路的過程也憶起我應該是小明會長那年，我的摯友“阿通”帶我來參加台灣熊，很幸運，我的第一次跑關西，風和日麗且路很短又好走，我也並沒有很晚才回來，心想：跑山不難嘛！也挺好玩的。定神一看來到L/S岔路口，阿誠從身邊走過說要走S，而且說前面大亂走已走過黑松林和觀音像！於是我自行奔向高點，往石門山方向奔去，看着阿誠背影…回想第二次跑山時：哈！就沒那麼幸運了，下雨，超難超長（對新人而言）這中間過程我是用雙手雙腳在地上爬。一路上一直問帶我的人什麼是L?什麼是S?現在回想這個前輩竟然帶我這個新人走L！（是誰?最好自己自首）。

山徑桐花遍地，鋪陳美麗景緻，達到高點時遠眺美麗風光，都是讓我沒有因為疲憊而害怕，反而愛上跑山，幾乎週週報到，剛過完週六，就在數日子，希望週六趕快再到來。就這樣一年多的時間裡努力跑了幾十次後而有進步喔！雖然不能跟我的偶像阿柳、公主、鄧鄧、慧萍相比，但也不會像初來時那麼柔弱。因工作關係，我停了好多年，初回來時，真的有點要從頭練起的感覺，踩在崎嶇不平的山路會緊張，長上坡也無法一鼓做氣直上。如今我又恢復了週週跑山，有付出就會有收穫，我的體力也慢慢的又提升了（從年輕時的骨質疏鬆，竟也達到正常質）就如同觀音像旁牌匾所書“人生什麼都是假的 惟有健康才是真的”。

就是愛跑山，人本來就要運動，因為有益健康，但除了這原因外，是台灣熊這大家庭太棒了！不談傷和氣的話題，也不會為了利益算計對方，有愛心、有包容的度量。去年，我女兒突然說她要跟我來跑山，我想大概跑個一次就嚇到，沒想到她也愛上跑山，不滿一年就衝了40次的業績，值得一提的是，她辛苦流汗所換來的結果是衣服從M變到S。

大家加油喔！每週六兄弟姐妹一起來跑山，運動讓我們健康，讓我們看起來比同齡的都年輕，跑山真好！On!On!



文/劉玲瑜



885 RUN 活動花絮



885 RUN Down Down 活動



大棟山第5屆年會RUN
6/2 星期日
2:00起跑
L/11K-S/7K
集合點: 旨雲宮
Bash (總舖師料理)
請提早報名



日本Nash Hash
類似台灣全島跑步
時間:
108年10月10日-14日
地點: 東京
想參加的熊友
請提早報名

