



# 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

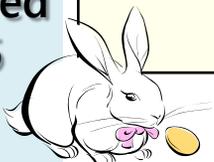
投稿信箱 [markhuang53@gmail.com](mailto:markhuang53@gmail.com) 秘書組Mark

### 890 RUN

### 2019.6.1

## 陽明山

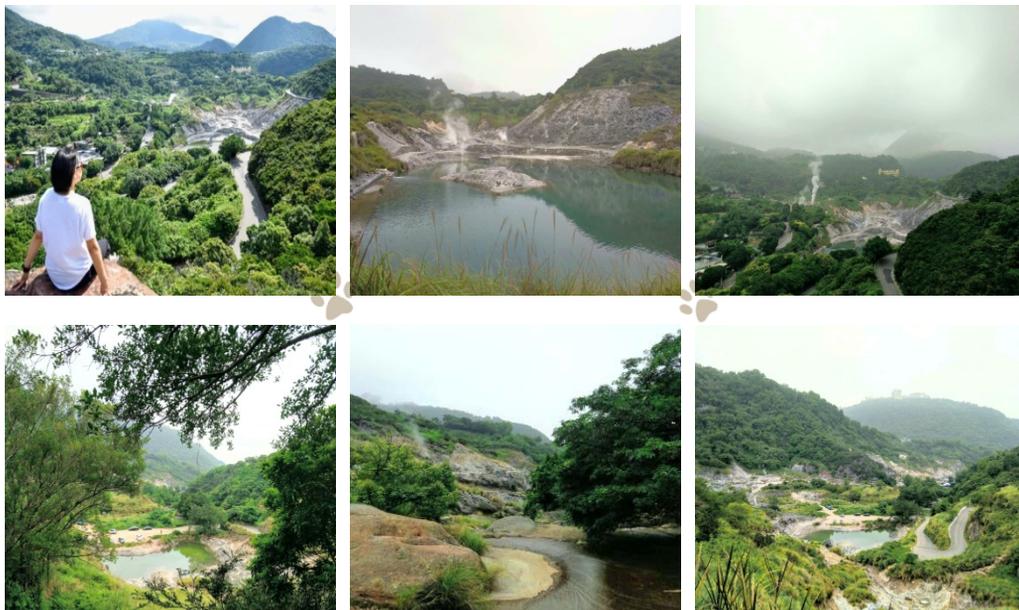
王智鋒  
Crazy hundred  
0988501006  
黃素春  
Yes or No  
0921174068



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
891	6月8日 2:45 起跑	內湖	集合地點： 碧山巖停車場 麵粉記號： 內湖成功路四段 金龍路口開始有 麵粉	王大專 Brick Shit 0910103993 黃興國 Beer Cat 0939032076
892	6月15日 2:45 起跑	陽明山	集合地點： 陽明溪美食館 台北市士林區平菁 街28巷20號 麵粉記號：故宮前 至善路開始有麵粉	胡寶忠 0935530171 陳振得 Motor Shit 0911707381

## 瘋馬踏磺谷 / Crazy Horses 文/大鋒

陽明山就像沈睡中的活火山，就怕哪天睡美人甦醒了，在這裡能看到裸露的硫磺區，遠看壯觀，近看驚呼，硫磺侵蝕過而殘破荒涼的地貌，會讓人錯覺在滄涼的荒漠中，龍鳳谷硫磺景觀區，地熱型態屬於蒸氣型，因此噴出的物質是“蒸氣”而非“熱水”，接引山上的溪水至山谷中，經蒸氣作用形成溫泉，這次帶著大家一起來攀石岩，走溪流穿竹林，感受大自然的美，Bash 結束還能泡溫泉唷。



集合地點：  
硫磺谷  
麵粉記號：  
敦敘工商開始有記  
號



如何快樂的跑山、安全的回家？這麼簡單的問題當然很容易做的到吧！可是對於初次抱著興奮又期待的新同學而言，可能跟想像中有落差，引薦來的老熊友就有告知如何準備的義務，否則將是您尾大不掉的麻煩！

1. 評估您朋友的基本體能程度，要您的朋友星期五晚上好好睡一覺。
2. 請告訴他要戴帽子、穿有深刻紋路的運動鞋與準備一套換洗衣物。
3. 一個可掛放飲水的腰帶，請告訴他午餐一定要吃，要在一點前就吃飽。
4. 下雨天可穿雨衣但不要撐傘。

很多新熊友第一次參加跑步時真的是懵懵懂懂的來，灰頭土臉的回家；尤其甚者是哭著回家。帶來的新朋友您有義務要帶著一起走完人生第一次的所謂『跑山』，也恭喜您成為一名『師父』了！

鼓勵新熊友為他加油、舉自己的例子、有人比你糟的慘狀等等……。爬到山頂的稜線，遠眺高速公路或市區時，想想『若不是來跑山怎麼有機會』站在這裡呢？您將會有機會調教出一名比您還強的勇腳，他或她稱呼您為『師父』！



## 889 RUN 活動花絮



# 889 RUN Down Down 活動



快看看跑心真的會越跑越年輕

