



# 台灣熊 報報

2017 / 12 / 30

816 RUN

## 台灣熊跑山俱樂部 TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

[http:// www.taiwanbearhash.com.tw/](http://www.taiwanbearhash.com.tw/) 投稿信箱 [kuoyu.jian@msa.hinet.net](mailto:kuoyu.jian@msa.hinet.net)



一年一  
度的  
紅洋裝  
慈善  
跑步  
又來了  
期待  
囉!

感謝兔子來做路 大家快樂啲!



### 桃園區 紅洋裝慈善跑步

Hare : 曾振興

CoHare : 羅鳳嬌

本週是一年一度的紅洋裝慈善跑步，兔子說：跑步地點在桃園市的桃園區，集合點在聚福樓餐廳廣場。跑市區大概 8K，參加的兔友盡量穿著紅洋裝(不分男女)越搞怪，越性感越好，跑完直接在聚福樓 Bash(兔子準備 5 公升高粱一潭，20 年金門高粱一瓶及 1000cc 金門高粱數瓶，絕對讓大家喝到爽

另外當日我們有義賣活動，全部所得將捐給受虐兒童基金會，請熊友們將家中沒使用過的衣服，包包，帽子……捐出來義賣，兔仔很希望給大家一個快樂的慈善跑步活動。

聽說：熊友們很重視此次的紅洋裝慈善跑步在桃園，而且桃園市長鄭文燦也有答應來給我們鼓勵與支持。大家非常踴躍，還包了兩部遊覽車，真是太期待了，想必熊友們將會使出渾身解數，好好的秀一下紅洋裝的魅力。ON ON ！



上週 三峽 長壽山 照片回顧 5.8Km Hard Mid Easy

開朗 豁達的女生 生日趴！  
令人感動！祝福 永遠美麗健康！



紅洋裝路跑的歷史：高敏慧

追溯 1987 年有一個女孩 Rhinehart 被邀請去參加一個南加州長灘的 Hash 跑步活動，她穿著紅洋裝和高跟鞋去，朋友勸她在車上等待所有人回來，沒想到她竟然就穿著紅洋裝和高跟鞋去跑步。

為了紀念這個事件，隔年聖地牙哥的 Hash 分支，寄了一張機票給她，邀請 Rhinehart 參加歷史上第一場紅洋裝路跑，不管男女都要穿上紅洋裝跑步，數百 Hasher 精心打扮來參加活動。轟動了地方媒體，Rhinehart 建議可以利用

更傳播用這樣的紅洋裝跑步，為慈善機構募款，之後每一年都延續這活動。

到世界各地的 Hash 分支，募集了數百萬元的善款。在 2010 年的新紐奧良的 Hash 更創下吸引 7000 人參與，募集到 20 萬美元，幫助了 50 個慈善機構的紀錄。

現在紅洋裝跑步並慈善募款，已經是每年 Hash 跑步的傳統盛事之一了！

以後要叫輝鎮:姐姐 爬上小山坡

阿樺 穿新鞋 來杯啤酒吧



非常用心的兔仔子 有福同祥



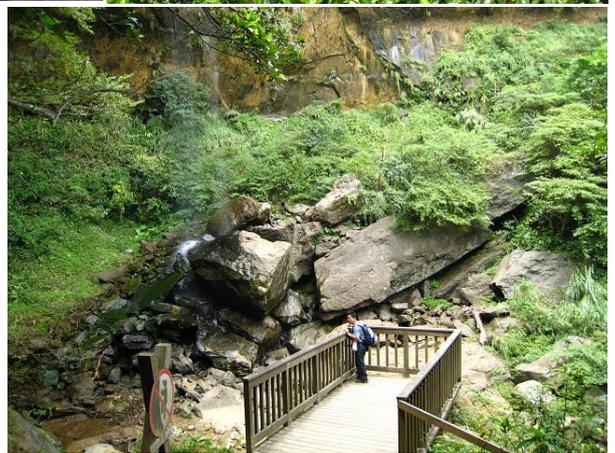


下週是創會長 Offset 的生日趴，跑步地點在瑞芳五分寮，五分寮有一條古道，是昔日平溪「五分寮」聚落往返侯硐、瑞芳所走的道路。由於中途會經過許多風景優美的瀑布群，是一條極優的跑山路線，也稱為「三貂嶺步道」。

三貂嶺位於瑞芳、雙溪之界，山脈綿延極廣，附近山明水秀，有一種來到與世隔絕，時光停滯般的幽靜風情之地。路旁兩邊都是樹木蕨類植物，途中林蔭密佈，蟬聲悅耳。走於此優雅小徑，溫暖的陽光照在小徑旁邊的樹木，猶如一片片綠光照在地上，感覺非常舒適。

沿途有一個觀瀑平台，向右上方沿著溪谷望去便是「合谷瀑布」。合谷瀑布位於「中坑溪」與「五分寮溪」的合流處，是三貂嶺瀑布群的最下游處，瀑布水流從數十公尺的峭壁垂直往下，全景感覺有三層般的壯闊，最後水流如扇子似的形狀伏石而下，氣勢相當磅礴。

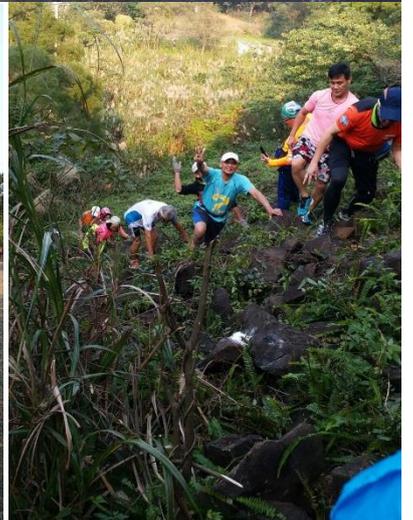
☆跑山能鍛鍊自己的體力和接觸大自然，真是太好的運動，有時間儘量來台灣熊參加跑步，每週都有好山好水招待您。 ON ON



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
817 次	1月6日 中午 14:45 起 跑	瑞 芳	62 號道路瑞芳交流道下 106 號公路瑞芳往平溪 開始有麵粉	林茂精 <i>offset</i> 0937-424393 林寶珠 <i>Butterfly</i>
818 次	1月13日 中午 14:45 起 跑	中 和 烘 爐 地	中和南山路、捷運路口 開始有麵粉 <small>(小董兒子結婚的日子,晚上在烘爐地舉辦喜宴)</small>	陳輝鎮 <i>City</i> 0920178335 曾淑芬 <i>Night City</i>

# 本週跑步路線

816 次 紅衣 慈善跑步	12月30日 中午 14:45 起 跑	桃園區 市中心	國道一號南崁出口往桃園方向 桃園春日路及大興西路口, 中正路及大興西路口 有麵粉 集合地點:桃園區聚福樓 桃園市桃園區大興西路一段 34 號	曾振興 0933970167 羅鳳嬌
---------------------	---------------------------	------------	--	--------------------------





紅洋裝跑步的精神：

古云：獨樂樂不如眾樂樂。跑步有益身體健康，男女穿著紅洋裝跑步增添生活趣味又募款做慈善，幫助需要幫助的人，這樣意義的活動，實在很值得推廣，讓更多人參與，讓社會更活力、更健康。