



### 活動預告

投稿信箱 [pigfortune@gmail.com](mailto:pigfortune@gmail.com) 秘書組 吉祥

## 862 RUN



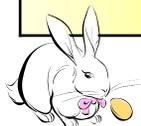
### 北投 龍鳳谷

李耀文

Shout Dog

0926-776166

陳凱特



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
863	11月24日 1:30 起跑	雙溪腳踏 車道+基隆 河腳踏車 道 Mini 馬拉松	集合點：士林橋 下 芝山捷運站1 號出口(另捷運停 車場40元/h星期 六中午約30~40 位置 開車請斟酌)	吳逸群 Nuke 0955-307303 劉學明 Liupoleon 簡國華 Picture 葉進益 MC
864	12月01日 2:30 起跑	南崁 營盤坑古 道	中山高南崁出口 往南崁方向開始 有麵粉	余政哲 Little Fish 0928-209909 葉美億

## 陽明山秘境探索

文/ 瘋狗

邀請熱愛戶外的熊友們~

一起跟著兔子瘋狗 & 陳凱特的腳步，透過健走與野跑的方式，探索陽明山的秘境。

從大屯山系的火山龍鳳谷出發探索溫泉湖泊、高聳樹林、美麗秘境、綠色隧道、清澈溪流與原始的美景，當然秘境美景是不易到達，有挑戰的爬升高度、順溪流山境，沿途會經過：龍鳳谷出發→火山溫泉→田園風光→水道進入山林→進入秘境→進入水道秘境→瀑布→山徑越野→直下溪床→磺溪瀑布→順溪河下→古橋→六窟→龍鳳谷，享受流汗的快感，呼吸山林的清晰空氣源源不絕的正面能，感受大自然戶外健身房的樂趣，跟著教練團學習越野的技巧，讓我們一起走進大自然，探索不一樣的陽明山，享受戶外運動與大自然休閒生活的樂趣。

本次台灣熊862次活動由豐富越野經驗的兩位兔子執行：  
李耀文 Jerry Lee：美國、加拿大、東南亞、登山越野資歷二十多年，喜歡探索世界各地的山林，包括夏威夷火山、美國落磯山脈、加拿大高聳山林、東南亞濕熱山林、樂於分享新的美景給周圍的朋友們！

副兔子陳凱特：是兩屆越野賽冠軍。



#### 比賽資歷:

- 2015 Taiwan Action Asia 50 台灣動感亞洲 13km 總冠軍
- 2016 跑山獸叢林越野賽16km總冠軍
- 2017 虎豹雙溪越野賽25km 總冠軍
- 2017 馬來西亞金馬倫越野賽30km 總冠軍
- 2018 長城溪越野賽12km第三名

#### 交通資訊/Transportation:

開車：停敘工商 開車建議路線地圖：

<http://goo.gl/maps/TLgyp>

大眾交通工具：

①【捷運 石牌站 出口1 (東華街)】

轉乘公車【小8、128、508區、508、535、536】到【停敘工商站】下車走三分鐘就到集合地點

②【捷運 北投站 出口 (北投路)】

轉乘公車【小7、小25、230】到【停敘工商站】下車走路三分鐘就到集合地點

③【捷運 中山國小站 出口1】

轉乘公車【612】到【停敘工商站】下車走路三分鐘就到集合地點



**兔子溫馨提醒：有溯溪及攀繩請帶手套  
Bash可享免費泡湯！**

# 861-惠蓀林場之Run



今天天氣溫和沒有想像中的冷，而整個農場也未呈現蕭瑟意境，綠意中青楓和楓香青黃不接穿插其中，各種層次的變色植物，繽紛色彩點綴在山林間，漂亮極了！

真心感謝！這加起來 400多歲的 6位兔子，為了我們的歡笑不辭辛勞的探了 5次路，因而成就了這麼優質的 Run！讓我們白天沉浸在

優美步道上，欣賞著松針飄落滿地的美景，享受踩在柔軟松毯上的蓬鬆舒適感，而當沿著青蛙石步道而下到溪谷時，驗證到大自然鬼斧神工之美麗，雖然敏督利颱風後青蛙石已經流失，但秀麗的北港溪景色真讓人留連忘返！

越夜越美麗！晚會在戰舞熱情的音樂下啟動了，哈哈.....在媽媽桑的帶領下，這些台灣熊徽女賣弄風騷更讓節目嗨到最高點！熊友們也盡情融入這的氣氛中，拉近彼此的距離，ㄅㄅ...整個節目我們沒有練習過更沒有蕊過，所以不完美是正常的，大家的即興表演只為博君一笑～  
請問您笑了嗎？



## 台灣熊2018年度第三次幹部會議通知

**時間：**107年11月18日（星期日）10：30am 會議開始

**地點：**大發生猛海鮮餐廳 台北市北投區裕民二路60號 石碑捷運站旁

請幹部務必參與，更歡迎熊友列席參加，台灣熊是大家熱愛的團體，有改變才会有進步不能列席的熊友敬請將您寶貴的建議提交秘書組，秘書組會代您於會議中提出！謝謝！

# 有夢尚水

文/王詩均

10月間桃子及鳳嬌來大馬為古來星期五一周年特跑助陣時，曾提及台灣熊兩天一夜遊，在經過同意後我也二話不說就馬上報名了，拖了幾十年的“夢想”再不去實現恐怕也沒有什麼機會了。哈哈！

森林、溪水、峽谷、芬多精美哉！惠蓀林場，接下來更是驚喜連連，心中連漪不停的蕩漾著……

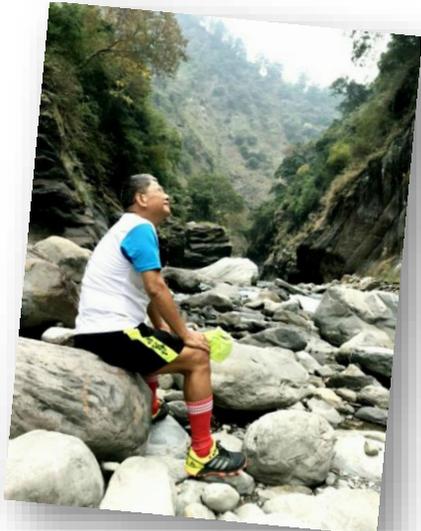
第一天的run要開跑了，兔子都是live hares，當麵粉拋向空中，那一刻就彷彿雪花般繽紛，實在太美了，嚙由幽默風趣主持，有歌、不完的故事與棒很棒，晚上美酒佳餚再配呈現的精彩節暇給，這一夜塗被叫上台，

子舞好糗呀！這都是酒精的錯，深夜12點正，好戲又上場了，這也是我老遠趕來的目的……腥光夜奔……不過半途出現了小插曲沒想到會在這荒涼深夜遇上路人甲也許把他們給嚇壞而一掉頭就溜走了，要不然這場面也夠尷尬了啦，歸程中在三峽安排的超級晚宴非常隆重也可以看出台灣熊的好客與大氣。

整個活動感覺大家都合作無間全情的投入，光是做路就大老遠跑來探路好幾次，認真態度可想而知，日後該向你們學習的地方還很多呢。我將帶著熊友們的友情回馬，也期待著下一次的相會，在此預祝台灣熊2019舉辦亞洲聯合跑步在桃園成功！台灣熊！On！On！



那一刻就彷彿散開這場面，趣味橫生。嚙 GM high class 有酒也有說笑話，真的很的 bash 又是合熊友們所目，讓人目不我也糊里糊，臨時客串扇



# 旅行是一種生活、也是一種態度

## Mother Hash 80周年 Part Three 文/王凌晨

晚上 8 點終於到了公佈候補名單，只有 1 名候補，結果是我們張簡會長候補到 1 號，其他候補者需要等到明日開跑時再來確認，想一想明日一大早若是來排候補又候補不到，漫漫長夜該如何度過，雖然有些許的遺憾，索性就開喝吧！一起歡樂到凌晨，回到飯店除了要跑破蛋的先休息，一群熊友就在房間裡開起趴，喝到天花亂”醉”的，也驚動飯店人員要求我們小聲一點，怎可如此罷休，喝到最後只剩我 ( Paul )、阿蘇與古來好友理查哥，非要將剩下的酒喝完，才肯結束。

帶著宿醉，簡單用過早餐，準備前往會場展開第一天的跑步；此次大會準備了 A、B、C、D、E 五條路線，給參與者自行選擇，且每條路線各有 S、M、L 等長度供大家挑選。而在熊友的決定下，我們第一天的 Run 選了路線 E，大會備有接駁車，讓參與者可以輕鬆的往返起跑點。我們也很順利的到達起跑集合點，在聆聽主辦人於起跑前的詳細介紹後，大家起跑了！而我自然的就選擇 L 路線，但折磨的是今天艷陽高照，起碼有 35 度以上且又沒風，整個就像大烤爐一樣。起跑後沿著產業道路小跑了約 1.5 K，一進入到山林，整路都是近 45 度的叢林陡坡，由於早上的宿醉還未醒

，在上坡路段整個身體軟趴趴的，我和阿蘇並肩慢爬，走沒幾步路就要休息喘口氣，而阿蘇宿醉的反應是想要吐(免)，兩人經過一番努力，終於到達相對高點，而四周山林景色也轉變成鬱鬱蒼蒼涼爽的小徑，此時因為上坡整個體內的酒精藉由大量流汗而排出，急忙塞顆鹽糖保持鹽份；流了汗身體也舒爽起來，面對緩下坡的小徑，怎能不暢快的跑起來，約莫跑了 20 來分鐘，終於回到起跑點，二話不說先來一瓶海尼根，當然也是豪飲了好幾瓶解渴。而主持 downdown 的大哥，竟要大家在烈日下舉行，我實在是無力負荷，便偷偷的溜到不遠處的樹蔭下躲太陽，不然再曬下去我可真的會昏倒。而在樹蔭下一群人打打鬧鬧，有熊友跟馬來西亞當地的跑友，也因為這個機緣認識了一起躲太陽的 Stacy Wong 及 Yok Ley 跟她的親友們。大家在交談甚歡的氛圍中得知 Stacy 及家人將在今年 12 月底到台灣環島旅遊，且恰巧碰上台灣熊的紅洋裝慈善特跑，於是就邀請了 Stacy 及親友來參加這個很有意義的活動。能在異地認識新朋友真的是很棒呢，也非常期待妳們的到來哦。待續.....

