



台灣熊跑山俱樂部

TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

台灣熊 報報

<http://www.taiwanbearhash.com.tw/>

活動預告

投稿信箱 markhuang53@gmail.com 秘書組Mark

898 RUN

2019.7.27

萬里

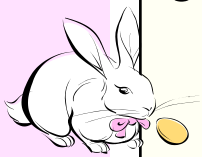
黃連旺
Pig On

0932-048233

高榮順

Twenty Five

0912-594965



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
899	8月03日 2:30 起跑	觀音山	集合地點: 鴻興土雞城 麵粉記號: 64快速道路觀音山 交流道下左轉開始 有麵粉	蘇金城 Teacher 0910351791 江政謙 Landslide 0978096313
900	8月10日 1:00 起跑	貢寮 TBH3 TH3 聯合跑步	集合地點: 遠望坑親水公園 麵粉記號: 台2丙28K處 開始有記號	陳春木 Cunt Packer 0919-343650 吉祥 Pig Fortune 0932-048837



員潭戲水趣

/ Cool Fun

優揚的員潭溪山林



文/黃連旺

本次跑山起步位於萬里圓潭溪餐坊(休閒民宿)，有擠綠芳鄰的彩楓步道與清悠碧波の員潭溪為伴，午後山澗中飄散桶子雞的誘人垂涎欲滴香氣，農莊家親自種植當季節性”新鮮有機蔬菜”，如實美味佳餚，正等待跑山跑友歷游山林歸來時，大大地品嚐。

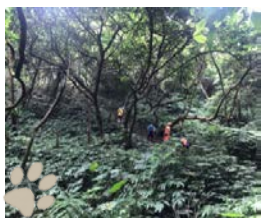
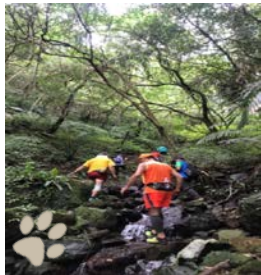
由磺潭社區出發，優美的員潭溪旁步道上，可巧遇清澈溪中小魚及悠閒的戲水人群，慢步進入農家田野風景，直轉入境於樹叢成蔭的小徑，野芳發而幽香，林木秀繁蔭，蟬鳴蜂擁。繞行核二高牆旁，漸進青草環抱，寸步情緒留心懷，頓時山風徐至，心靈通暢，忘懷山麓風光。轉彎直下，步入溪流，流水緩緩，清淨可滌，溪迴水轉，水落而石出，溪岸叢草蔚然，竹林圍繞，溪映光影，如幽谷空絕，忘卻人間。踏出澗溪，眼前開朗大草地與你相擁，無不縱情於自然山水。



集合地點：

麵粉記號：

台2線萬里往金山方向
核能發電廠前開始有記號



距離一萬多公里，VH3加拿大溫哥華捷兔每周一跑步活動開始。為了趕上星期一的RUN，一早從甘露市飯店出發開了五百公里長途跋涉，晚上6:30起跑09:30pm CIRCLE結束，L和S路線是E和T字母取代，(E走鷹T火雞，走鷹飛得比火雞快)大家都開車，所以啤酒控制在每人兩瓶(實在喝的意猶未竟)老朋友VH3 前會長Tim 上個月才來台灣拜訪捷兔團體。我的書裡第一章有詳細介紹VH3，動態可以追蹤粉絲網頁。<https://www.facebook.com/FollowJerryLee/>

星期五回到台灣時差開使發作，星期六清晨2點雙眼發亮，身體疲倦，這次在加拿大長途開車了2000公里，爬七座山超過100公里。距離去馬來西亞挑戰最高山，神山越野賽剩不到兩個月。台灣熊難得有長距離路線，當然兔子是好友大棟山跑山團會長與台雞電，當然不能錯過啦！

A-B RUN 有三條路線，兔子做路辛苦，來體驗一下14公里，CHINA HASH來了七位兔友。14KM路線提供四個補站，加上豆花與啤酒，起跑天氣高溫炎熱到3KM第一個補給站吃了豆花就不想跑，欣賞風景品嘗甜點後才慢慢出發CH3前會長Sue當外婆了帶全家及孫女，還帶一個野跑好手的女婿Philip紐西蘭的職業戰鬥軍人與富哥在前面，第二個補給站遇到富哥，他說前面的外國人跑得很快，我繼續前進開始加速，到了6.5km左右追上他，開始兩個人一路的拉鋸，我超過他，他又超過我，第三個補給站在廟口遇上跑跑姊剛好有一個checking很難找我決定往回跑下山，萬萬沒料到是從廟的後門廁所穿過才看到麵粉，太狡猾！

最後4公里認真加快進度能追多少就盡力而為...最後看到馬路竟然往上跑，心裡一直罵這兩個兔子是蕭狗xxx，到了終點B兩位兔子前面說瘋狗回來了臉色鐵青，太棒了！你是第一個1:53分，蝦米？我以為是第二個原來Philip 最後幾公里彎彎曲曲山徑跑錯路線，謝謝超實用大毛巾獎品。14km的路線很硬很美，總爬升800+公尺，野勁十足，令我不時停下腳步拍照留念，看出來兩位兔子的用心設計。今天好好暢快地喝酒把加拿大少喝的補回來。

897RUN 活動花絮



897RUN Down Down 活動

