



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

902 RUN

2019.8.24

燦光寮 古道

何萬豐
Carrier
0933-208276
蔡慶郎
Drinking



集合地點：

牡丹
三貂親水公園

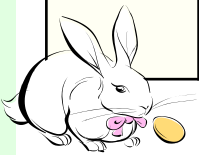
麵粉記號：

牡丹火車站開始



本週Bash餐廳
新中天餐廳
新北瑞芳區瑞
濱路32-10號
24965699

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
903	8月31日 2:30 起跑	三芝	集合地點： 民主公王宮 麵粉記號： 台2線20K處7-11 前開始有記號	林震銘 Blue bird 0938-038809 粘丁立 NTT
904	9月07日 2:30 起跑			



教父佈道燦光寮/God Father

文/林茂精 Offset

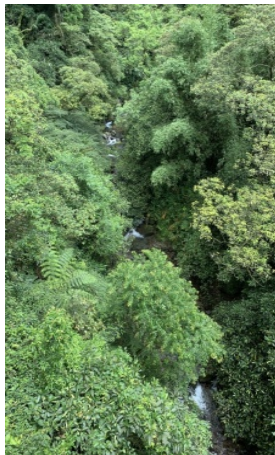
本週兔子何萬豐他是台灣熊元老級熊友早期與夫人林信芳對社團服務不遺餘力且奉獻良多！後來成立Taipei Metro Hash(早期叫星光月跑)及曾榮任China Hash會長(被稱阿公&阿嬤)到最近的熱衷於越野跑步！
兔子早期攀爬高山邂逅山林之美，二十幾年即上過玉山上百次、爬過百岳八十幾座，有人肉GPS之稱。

近年更致力於推廣越野跑步，先進認為 Hash的跑法（兔子/獵犬）非常有趣味性，可以暨運動與遊憩相互結合，也在越野跑的領域中以一人之力催生的許多為後人典範的路徑和活動，而今年2019亞洲聯合跑步的破蛋路線也特別商請其規劃及擔任Hare, 值得大家拭目以待。

因為喜歡台灣的山林之美，想要推薦給更多的人欣賞，所以六十幾歲的高齡仍活躍於跑步的領域，而獲得【越野教父】的稱號。

本週與副兔子蔡慶郎 Drinking幫台灣熊做出燦光寮會是怎樣的路徑呢？實在令人期待。

望熊友熱烈參與本週盛會，體驗走兔子做路的趣味與挑戰。



三年半前第一次來到台灣熊是在三峽紫微天后宮，剛好是王坤徒會長的孫子滿月，吃到豐盛的滿月酒也感受到台灣熊大家庭的溫馨及在山林原野間盡情跑步的野趣。

那天的路是跑在箭竹林裏穿梭，或爬升陡上時而陡下真是驚險且刺激，是我體能和感觀前所未有的觸動。

每周六都有熊友作兔子，不吝嗇的拿出他們的私房景點讓大家在一星期的工作勞累後獲得放鬆，並體驗不同的山徑、原野、水路……等不同趣味的地貌八月十號適逢Spring春木幫主和吉祥的900次特跑！除了大眾化的草嶺古道、還有原始的山徑、小溪、草原…到了置高點，還可遙望龜山島的風光！

適逢颱風過後的低壓，雖然天氣真是熱到讓人厭世，但跑完泡到沁涼溪水裏，身心都倍感舒暢，真是棒極了。



901 RUN 活動花絮



901RUN Down Down 活動

