



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 秘書組Mark

911 RUN

2019.10.26

桃園 大溪

林茂精 Offset
鄭深太 Garb Shit
張建銘 Big Dirty
余政哲 Little Fish
0928-209909



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
912	11月02日 2:30 起跑	龜山 楓樹坑	集合地點： 良美花園餐廳 麵粉記號： 龜山忠義路一段光 華路口開始有記號	林文登 Rice Noodle Soup 0919-204396 張素貞 Fans
913	11月9日 2:30 起跑	新竹寶山	集合地點： 新竹寶山鄉寶深路 25巷2-36號 麵粉記號：國道3號 103公里茄荖交流道 出口下左轉往117縣 道方向開始有記號	米酒俗辣 Mijo Slut 0970-096122 山豬 Mountain Pig



四大天王奔大溪 / Heavenly Kings

文/林茂精

台灣熊每年11月主辦的半程馬拉松跑步由於配合十一月的亞聯活動所以提前到十月底來舉辦囉！雖然感覺有點突然及急迫【很多人都還不知道】但在正兔子小余努力地策劃下，我跟大張及阿太全力相挺來完成此次的活動。

本著輕鬆快樂的原則，賽道路程也就沒那麼困難，希望大家用歡愉的心情來完成此次賽程。為了讓參與者感到不虛此行，所以備有精美獎盃贈予各組前三名及六十五歲長青組不分男女完賽者前六名。

當然為了讓參加者(需完賽)也另有十個獎品，分二組不分男女來頒贈(當天宣佈辦法)另外有的獎項也會在當天再宣佈方式，讓大家有種未知的期待！（一定要來跑啦）

除此之外當然也希望大家留下來Bash把酒言歡再快快樂樂踏上返途，更期待往後每個星期六都能和熊友們跑山健身的團聚！台灣熊！On On



集合地點：
大溪橋對面
全家福餐廳
麵粉記號：
武嶺橋頭往
崁津橋方向開始有
麵粉



2019 / 10 / 26
大溪
迷你馬拉松
迷你馬拉松



淬鍊與蛻變的三分之二

本屆已過三分之二的時光，從一無所悉的懵懂，到進而摸索出社團運作的雛型，更能體會十八年來先進從創社到現在每週跑山都有將近一百五十人次左右規模，從開始的筭路藍縷到目前仍然懇切且戰戰兢兢地為每位熊友服務。台灣熊由於傳承模式，隨著時間演變出不同於其他Hash團體的獨特風格，除了跑步也注重活動拍照，為熊友們留下精采的生活剪影，Down Down也是繽紛，除了會長生動勾勒串連整場，更是週週贈品狂送，雖非特別貴重，但也凝聚熊友彼此情誼。

每年度由不同熊友輪流擔任各級幹部，相信也會延續台灣熊的優良傳統，為社團無私奉獻。希冀熊友能加入幹部的行列，為自己與社團開展更多面向，讓熊友感受年年不同的氛圍與風情，讓台灣熊傳承日新而棒棒強棒。

記得呦！有嶄新的想法和跑山特別的情緒可書寫成“跑山文”來紓發，我將擇期刊載，讓我們彼此更接近。

※ 11/22-24亞洲聯合跑山目前志工仍在增員，時間上允許的熊友請大家多多協助，感謝。

歡迎熊友們加入亞聯志工行列！（報名請找Paul會長）



910 RUN 活動花絮



910 RUN Down Down活動

