



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

912 RUN

2019.11.02

龜山 楓樹坑

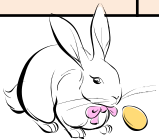
林文登
Rice Noodle
Soup
張素貞
Fans



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



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
913	11月09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
914	11月16日 2:30 起跑	淡水	集合地點： 古聖廟行忠堂 麵粉記號：台2線淡 金路三段北6行忠路 口開始有記號	Sue 0966-079007 Thilo



楓樹坑柚見花香

文/林文登

三年前台灣熊跑山協會成立，讓我開啟歡樂健康的泉源，二年多來跑遍北部各郊山，快速累積百次跑山經歷，成就熱愛山林的野性呼喚，感謝許多熊友陪伴鼓勵及內人的護駕，得與熊友盡情呼乾，充實愉悅每個週末，有大家真好。

農曆10月白柚甜又多汁，感恩父親 35 年前種植，得以今日與熊友共享，酸甘甜的味道人回味初戀的感覺，愈吃愈涮嘴，記得帶布袋來裝、盡情採柚趣。

楓樹坑以楓樹聞名，小山丘平緩好走，老少咸宜，期待您的鑑賞。

請做好防護措施，勿成為蚊子的咀上肉



台灣熊第11屆mini馬拉松 原來大溪這麼美！



中庄調整池原本只是一座備用的水庫，但外觀美的像一把大提琴，更結合大溪到鶯歌的一條腳踏車生態步道，四周湖岸遼闊的景色，在兔子努力的規劃下，相信大家跑在這唯美的情境中，可以增加許多的動力！

衝~衝~衝~看到大家奮力向前，用自己的雙腳一步一腳印地追尋與體驗，盡情感受兔子用心安排的路線，而在補給站熱情熊友的加油聲中，帶來強大力量！

熊友不在乎名次，享受的是過程，相信衝線的那一刻悸動，疲憊消失了，剩下的只有美好與感動！

21KM組



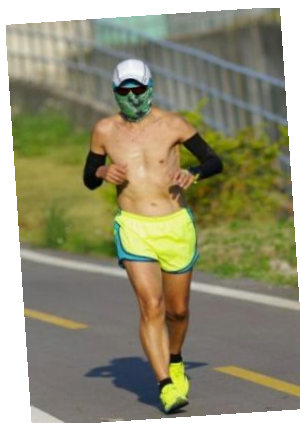
10KM組





人家說，年紀越大，身體是一年不如一年，這句話套在熊友的身上，好像完全不適用，因為每週六的跑山活動，造就強壯的身體，看看張簡會長每年必挑戰 21k，如此大的體力與耐力著實讓人佩服！哈...您們真的有65歲嗎？運動果然使人變年輕！

老一定要保持強壯，不壯一定自然老化，真心感謝台灣熊跑山俱樂部這個運動平台，帶我們走入山林、看見它的美麗及擁有健康身心！

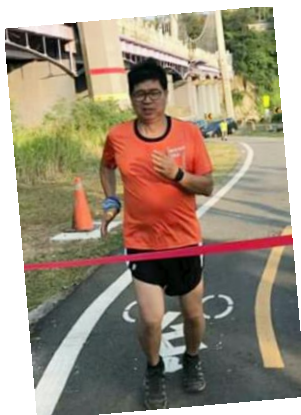


最佳挑戰



賽共在佳甫的陪跑下，勇於挑戰初半馬，而公主以往都跑 10K，今天也體驗了跑山路與長距離跑馬路的差異，哈...翁大哥也是第一次跑半馬，雖然跑的很累，但也達陣囉！

21公里很長很長~~但慢慢跑、也是跑完了，人生第一個半馬，恭喜妳們順利完賽囉！



最佳笑容



最佳服務

