



# 台灣熊報

台灣熊跑山俱樂部  
TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

114.12.13  
1216  
RUN

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

投稿信箱 Markkuang53@gmail.com

本週活動	跑步區域	集合地點	本週兔子
12月13日 21K-13:00 10K-13:30 7K -14:00 起跑	樹林	旨雲宮	簡琮樺/0916980460 鄭深太 邱家健 陳永旭



跑馬拉松是一場與自己的深度對話。隨著呼吸與腳步交織，身體變得更強健，心也在汗水中慢慢鬆開。每一次堅持，都讓身心更柔軟、更有力量。當你在長路上逐漸找到自己的節奏，會感受到一種安靜而踏實的平衡：身體被鍛鍊，心靈被淨化，內在被重新點亮。跑著跑著，會發現你比自己想像中的更勇敢，並離真正的自己更近。熊友們，本週六下午見喔!

## 活動預告

次數 RUN NO.	日期 DATE	跑步地點 RUN SITE	集合地點 VENUE	兔子電話 HARE&TEL
1217	12月20日 14:30 起跑	貓空	德興茶園停車場	鄭天賜 / Tony 0932945878 蘇招
1218	12月27日 14:30 起跑	桃園	頭家娘手藝菜小館	郭曉琦 / Give Me Finger 0909607637 黃小儀 / Duck Face