



TAIPEI HASH HOUSE HARRIERS 2009'S COMMITTEE MEMBERS

GRAND MASTER (-會長-)	Aqua	李源慶	0935-259-689
JOINT MASTER (-副會長-)	Rolling Stone	張仁全	0937-058-475
	Speed Motor	杜世輝	0932-059-949
	Roger Me	Kevin Meyer	0932-381-013
HASH CONTROL (-監察-)	Dragon	龍天池	0928-243-807
Spiritual Consulter (-顧問-)	Gash	廖啟仁	0933-905-906
Diplomacy Consulter (-外交事務顧問-)	Bamboo	魏志華	0932-919-160
ON-SECRETARY (-秘書-)	Ink Pink	陳俊彥	0912-000-412
	Alone	張欽賢	0935-339-951
HASH CASH (-財務-)	Dog Leather	蕭世璞	0933-000-716
	Massage	凌仲政	0912-057-639
	Three Bucks	張三成	02-23064368
TRIL MASTER (-路線-)	Carrier	何萬豐	0933-208-276
	Robot Machine	邱創建	0936-483-838
	Autobiker	陳秋山	02-25045402
BOOZE MASTER (-總務-)	Cylinder	許萬益	0933-047-907
	Hammered	鄭永利	02-22863062
	Nails	吳啟明	0933-227-567
	Sk-pin	張明河	0933-234-217
	Auto Spring	邱顯誠	0937-029-023
BOOZE MASTER (-服飾總務-)	Image	周正順	0927-189-777
HASH BASH (-聚餐-)	Black Donut	劉進鏘	0910-021-686
	Plod	李家誠	0928-260-288
	Pitcher Shit	陳裕信	0926-680-000
INFORMATION (-資訊-)	Softy	徐壹豐	0920-946-035
HASH WEB SITE (-網站-)	Fire Bird	蕭桃彰	0937-888-531

待宰的兔子/HARE LIST		地點 / RUN SITE	報導/SCRIBE
次數/NO	日期/DATE		中文/ENGLISH
1926	11月21日 Penniless (Nick Mayo) 0952-025-116 (Start-Running 2:30)	國道5號下坪林交流道，往闊瀨方向前進，於北42號縣道7公里處(於漁光國小處)開始灑麵粉(Take Pinglin exit on Freeway 5 and head toward Kuo Lai. Marks will begin after 7km at Uy-Gan school will get flour)	邱一洲 (Hash Doctor) 0968-505-688
1927	11月28日 江順景 (Hard Disk) 0928-090-363	雙溪(平雙隧道開始灑麵粉)Shuangxi Township(Pin-Swang tunnel will get flour)	楊敬忠 (Yua-Hwi) 0939-755-314
1928	12月05日 許徵靈 (Bear) 0935-900-348	鱷魚湖(故宮博物館開始灑麵粉)Resturant crocodile(National Musium will get flour)	李長泉 (Cocoon) 0921-777-891

1. 兔子們注意:冬天天黑較快,兔友做路線盡量避免太長,一條好的路線,跑步約**60-90**分鐘步行約**90-150**分鐘,如果路線長的話,應該提早出發 或 分S、L路線,讓體力不太OK的兔友跑S路線,這樣大家(幹部、兔子、兔友)比較沒壓力,不論晴天或雨天,盡量採用麵粉,雨天改用紅色麵粉,路線盡量不與大眾路線重疊

- 2010年正副會長,選舉公告
- 截止登記日期2009年12月5日,選舉日期2009年12月12日
- 會長選舉採正副會長搭配方式
- 選舉人須有2009年10次以上跑步記錄
- 被選舉人中之G.M.會長須具有總跑次200次以上及2009年跑30次(含)以上, J.M.副會長須具有總跑次100次以上及2009年跑次20次(含)以上之記錄
- 被選舉人登記需有選舉人資格30人(含)以上之連署

1. 今年度凡會內有舉辦A to B之特別路跑,且單日行程者,當日台北不另做路線

1. 捷兔之歌(HASH New Song)

2. Taipei Hash 聽人講起 爬山落崎 真趣味 大家相招 Down Down Bash 燒酒喝甲 笑微微  
為了增加噹噹的樂趣,希望各位兔友將捷兔之歌背起來(國字部分用台語發音)

1. 1900次礁溪特跑,紀念排汗衣,尚有餘額,欲購請洽劉進鏘,每件NT200,尺寸只剩2XL, 3XL, 4XL, 欲購從速

1. 12-20富邦臺北馬拉松(IMG),42km(NT900),21Km(NT700),10Km(NT500),報名截止11/7,報名請洽陳秋山

1. 健龍跑步 2009 11/1,兔子: Mark Dolan 地點: 石碑 1. 夜間跑步:11/18,定點跑步

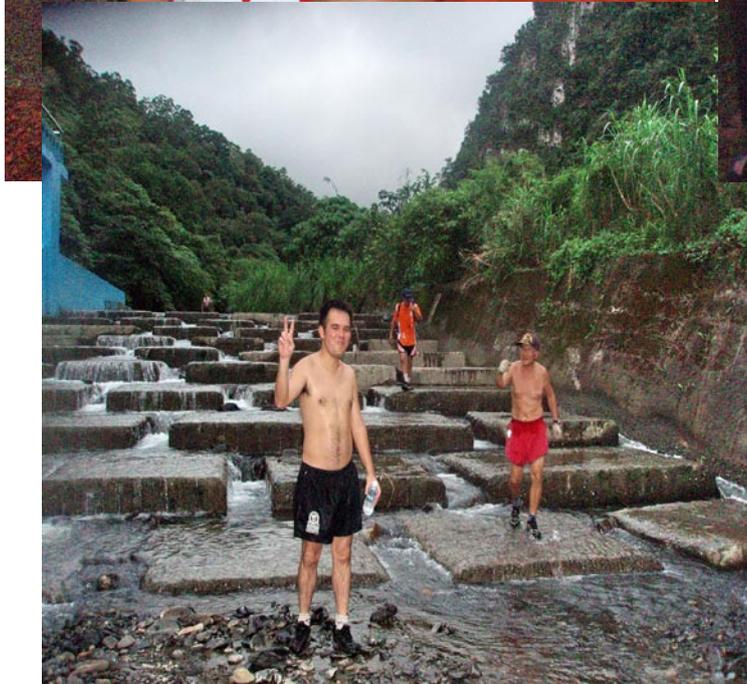
1. 捷兔點2009/11/7 第1924 Run 地點: 宜蘭頭城 人數:165 天氣:晴天



拜雪山隧道之賜，縮短了宜蘭與台北間的距離，宜蘭也已經成為台北捷兔的活動範圍。60年代早期，濱海公路還未全線通車，宜蘭的對外交通主要是鐵路北宜線、北宜公路。縱然後來濱海公路通車，對於要出外打拼的鄉親，或是要到外地求學的游子，由於交通的費時，還是有一種要翻山越嶺的感覺，真的是離鄉背井。也因為如此，返鄉時的心情，真是無限感慨又期待。每當車行曲折蜿蜒山路到達九彎十八拐，遙望山腳下的蘭陽平原，或是經由鐵路出了草嶺隧道，龜山島突然出現在眼前，就是快到家了，當時的景象好美，內心也不禁吶喊，宜蘭-我回來了。如今，雪山隧道通車後，往返較為頻繁，已經失去了以前游子歸鄉激盪的心情。下頭城交流道後，Hare 林文琛(Pin Hold)和CoHare 盧璋福(Rip-Off)引導大家沿著九彎十八拐的北宜公路山下的鄉道，到達頭城國中旁的公園停車場集合地點。今天是立冬，氣候溫和舒適，還沒有冬天的感覺，按習俗今天要進補，看來是免了，等一下山上跑一圈就算補冬。站在停車場，遠望頭城國中後方

蒼翠的後山，在一處類似埤方的陡坡上，發現一條人籠，少說也有數十位，想不到我們宜蘭有如此眾多的鄉親，和台北捷兔一樣喜歡在星期六的下午，從事登山越野活動，真是難得，也感到非常慶幸。總覺得今天人數沒有很多，起跑後，在頭城國中與蘭陽技術學院間，隨即右轉小道，一路上山，經過一處好面熟的陡坡，到達一處高點，由此可鳥瞰烏石港和蘭陽平原，美吧。今天Hare 林文琛(Pin Hold)要大家由高處欣賞烏石港，明年春夏之際，在頭城農場附近，會再次規劃另一條路線，邀請大家從山上觀賞北關海潮及龜山島的美，期待吧，謝謝Pin Hold。

噹噹的時候，天色已暗，人數約莫80人，停車場的路燈沒亮，莫非是鎮公所效行節能減碳措施。天色雖暗，但仍然可以看見Slobbo坐著冰塊的雪白大屁股，不過那個東西~果真瞧不著了。來到宜蘭怎麼不見張秩杖(Beer Buffalo)的蹤影？就在大家歡樂噹噹的時候，此時的他騎著機車，正忙著接送腳程落後的兔友回來，謝謝Beer Buffalo。今天在山中小徑穿梭，是否感受到有別於他縣山區不同的清新氣息？這就是宜蘭的好山；後半段的朔溪，平緩的溪床，圓石下鋪滿細沙，加上沁心冰涼清澈見底的溪水，在踏起水花的那一刻，是否擄走你我的心神？這就是宜蘭的好水。好山好水，需要懂得欣賞和珍惜的人來品嚐，謝謝大家的光臨。



報導: 林世顧



