



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
1929	12月12日 雙賢俱樂部	八里八仙樂園(快速道路64號八里出口開始灑麵粉)Bali Township(Express No 64,Bali exit will get flour) <b>(年會,因提領紀念品,請眾兔友提前報到)</b>	張欽賢 (Alone) 0935-339-951
1930	12月19日 龍天池 (Dragon) 0928-243-807	三峽橫溪(台三線土城往三峽方向橫溪橋頭開始灑麵粉)sanxia,hen-xse(Road No 3,Tucheng to sanxia direction,hen-xse bridge will get flour)	王廷邦 (Hash Poet) 0952-871-047
1931	12月26日 劉全來 (Mony) 0953-716-666	十八王公(十八王公開始灑麵粉)Xse-Ba-Wang-Gon will get flour	朱逢臺 (Luka) 0920-032-622

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. 兔友們:捷兔龍舟訓練已五個多月,感謝大家參與及支持,冬天因天亮較遲,所以操槳訓練時間改為6:30-7:30,希望大家堅持,99年端午節將會有台北捷兔龍舟對參加中正杯龍舟比賽,敬請各位共襄盛舉. GASH

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  
為了增加嚕嚕的樂趣,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. 健龍跑步 2009 12/6,兔子: 地點:	1. 夜間跑步:12/9, 捷運淡水線士林站出口 2
1. 捷兔點2009/11/28 第1927 Run 地點: 雙溪 人數:143 天氣:雨天	



今天跑步地點雙溪，屬於雙溪川及北勢溪的上源。舊名「頂雙溪」，其中「頂」這個字相當有意思，是指上方的意思，雙溪剛好位在牡丹溪和平林溪的匯流處，在會合點上的人們就叫頂雙溪，在會合點後的就稱雙溪。境內青山環繞，蒼鬱連綿起伏，兩大溪流沿岸上有許多支流小溪，因無工廠污染，水質清澈見底，堪稱山明水秀，主要是一個河谷盆地，周圍環繞著綿延的青山，川流不息的溪水，到處都是農田，一片綠意盎然，已故的傳統古蹟專家林衡道老師讚譽此地為：「山中威尼斯」亦有「台灣小瑞士」之稱，台灣大學城鄉學者評選這裡為：「五十年後，台灣仍適宜人居的少數地區之一」。

雙溪有三寶-野薑花、山藥、毛蟹  
雙溪一寶-野薑花

說到野薑花~雙溪鄉又有野薑花的故鄉之稱，野薑花喜歡長在潮濕的地方，所以多生長於水邊，雙溪因環境符合野薑花的生長條件，所以每到七月至十月，進入雙溪河谷、山澗間就可看到一株株野薑花

盛開，加上撲鼻的花香更讓愛花人著迷。

雙溪二寶-山藥

雙溪鄉所栽種的山藥品種為「基隆山藥」，依外觀可分為長型及圓型，產期在農曆九、十兩個月左右，一年僅有一次收成，生長期約八至九個月，長度可達90~120公分以上。

每年八月底雙溪鄉公所和瑞芳地區農會都會辦理「台北縣雙溪山藥節活動」，山藥又名薯蕷、長薯、大薯、山藥薯等，中藥名為淮山藥，俗稱淮山，一般稱之為「柱薯」，是一種補身食品，中醫用來入藥，能滋陰補腎，強腰健骨，補中益氣，長肌肉，使人耳聰目明。

山藥之營養極為豐富，除含有維他命B1、B2、C、K及鈣、磷、鐵等礦物質外，並且有消化酵素可幫助消化，而其脂質含量低，為一最佳健康食品，可做成四神湯、山藥甜湯、羅宋湯、山藥煲豬橫脷、山藥蜜汁、山藥排骨湯、山藥甜不辣、山藥手捲等多道味美可口的菜餚。

雙溪三寶-毛蟹

毛蟹是雙溪著名產物，每年冬季成熟的毛蟹沿河而下到河口產卵，幼蟹又於每年9月至10月集體溯河，這些蟹類可協助減少大量動植物廢棄物，維持水源的乾淨。

兔子江景順(Hard Disk)副兔子李財福(F.M.D.)兩人乃是幾年前活躍於台北捷兔的兔友，近來轉往友會-台灣熊發展，Hard Disk目前任台灣熊副會長，經常上台灣熊網站的兔友會發現網頁活潑生動和增加許多的查詢資訊，這也是他努力付出的結果。還在前陣子完成鐵馬環島和搭青藏鐵路去西藏的旅行，真令人佩服。雖然生活如此忙碌，但每年仍會供獻一條好路線供兔友跑。這次路線穿山越嶺，有溯溪有單車步道，總共到此13次才將所有路線串接起來，其辛苦的程度真令人折服。相信所有做路線的人都是如此默默奉獻，捷兔才會吸引這麼多人參加，三十多年歷史歷久彌新。

此次集合地點在平林休閒農場，農場是整個東北角地區規模最大的休閒農場，裡面擁有很寬敞的度假休憩空間，還有豐富的自然生態以及度假休憩設施，由於整個整個農場面積是包含整座山，感受到被山林環抱的芬多精浴，所以遊客還可以直接在農場裡面爬山、住宿、烤肉、露營、控窯..等。由於路線是現做的所以兔子在2點30分起跑，大伙在吳張得(Recycle)帶領下活動筋骨，2點45分在會長哨音下開始Walking。從園區後方延著山邊前行，跨過小溝走入側林，因剛下過雨路還有點泥濘濕滑，大家走的挺小心，5分鐘後終於有人按捺不住喊”雞屎來了” ”木火來了”快閃的聲音，從後面開始超車，這些真的不是人，才有辦法如此跑法。到了電塔後開始往下，回到雙柑公路後直行梅竹大橋，過橋後右轉進入新寮仔路自行車車道，此車道沿著平林溪前行，可看到對面層層的山巒，潺潺的流水，加上絲絲的小雨，些許涼風吹來舒服極了。到公路時發覺Finger Job突然往右轉，往回程跑去，原來是得到高人指點直接去接回程的點，不但如此而已，跑到平林派出所時因雨太大，還去跟警察伯伯借了支雨傘，原本警察伯伯還打算呼叫巡邏車護送他回來，他發現這樣勞師動眾回去不知會被噙幾杯，趕快婉謝後離開，警察先生太有人情味了。這是途中的小插曲，回到自行車車道跑了2公里到茶花莊左轉經貢生古厝開始上坡，由於跑前面的兔子沒看到mark仍往前走到溪邊，才發覺不對為回頭找路，這時後面的人已大部份跟上，這又是跑捷兔樂趣之一，跑快很好，跑對時機更爽，正路在右邊一條不算明顯的路徑往上。從此開始進入重頭戲一爬山涉水全都來，高低起伏大約150公尺不算困難，最後由平林一號橋接回雙柑公路，過橋後右轉入木棧道跑回終點，再次謝謝今日的兔子。

噹噹時首先當然得感謝正副兔子Hard Disk & F.M.D.的辛苦，由於他們大部份都跑台灣熊，所以常跑台灣熊的兔子也被請出來噹。接下來跑次為25的倍數，第一次參加的，分別被叫出來噹。凡是只要被會長看中的，無論任何理由都可以被請出來噹，這也是捷兔樂趣之一。Bash 就在平林休閒農場內，大家儘情享用豐盛的餐點，喝得酒酣耳熱，帶著愉悅的心情，期待下周六的到來。



報導: 楊敬忠



