



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
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
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) (年會)	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)	張欽賢 (Alone) 0935-339-951

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

1. 2010年正副會長,選舉公告
2. 截止登記日期2009年12月5日,選舉日期2009年12月12日
3. 會長選舉採正副會長搭配方式
4. 選舉人須有2009年10次以上跑步記錄
5. 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
6. 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. 健龍跑步 2009 11/29,兔子: 地點: 1. 夜間跑步:11/25,

1. 捷兔點2009/11/21 第1926 Run 地點: 漁光國小 人數:143 天氣:雨天 2

驚奇的闊瀨



從十年前的闊瀨特別跑步開始，對闊瀨一直有特別的敬意，以往要來到這裡跑步都要先從新店再接九拐十八彎的北宜公路，到坪林，先休息一下再轉進來，然後又小鹿亂撞，撞到滿頭金星，東南西北都以分辨不清後，才知道這一個世外桃源。此次重遊又是一番感受，感受十幾年的跑山，從這裡開始，繞著台北盆地，基隆山區，宜蘭礁溪，九份石碇，大溪慈湖，又再度回到闊瀨，從期待國道三號完工，到用到不能沒有他。感受到捷兔的成長。我也從一個單身公害到組織家庭的爸爸。一直的陪者我長大。

老外的記號永遠要注意，一定要合世界原物料接軌，如果價格上漲，那麼一定記號會很清楚，但點不會多。所以開車要很注意。這次國小的招牌被拆掉就很多兔友錯過轉彎點。又以為準時到，結果早在兩點半就跑了，又以為很遠，但也在法定時間回來。又充滿所有捷兔元素的路徑。有水有坡，有泥有滑，但一定很爽，一個充滿驚喜的跑步。

到了已經開跑了，路很小，要停車也遠望天崖，路一邊泥沼一邊，不太容易出來，會陷下去，看一路喬一路，就出發了。

一個下坡後過溪轉上充滿濕意。腳也濕了，大家也瘋了。一路往上衝。今天的路主要是與天爭地的茶園。除了各種茶樹高低不同，所在的山坡地也非常嚇人。一路直上也沒有特別的路，只有穿差其中的引道還有會走丟的記號散落，最高一處視野很好，沒有城市與道路，只見層層山巒橫互其中。茵茵的山嵐拂上涼涼的冷風。在茶園間小路穿梭，忽然依轉又進竹林。滑木濕土，連一個抓的樹枝也沒有。轉眼間又再茶園的小路穿梭，一層又一層。今天的山其實也算高緯度，也算是陡峭奇岩，但兔子就是有辦法接出一條可以跑天下的路，上下之間總是拿捏得當。

再一個又一個的checking把大家都揪在一起又一起出發，常常覺得一群兔子聚在一起，特別是在山上，一定都不會有好話。最常被問到的問題不外乎婦產科或是泌尿科的相關新聞，要嗎問楊偉了要如何，或是吹牛朋友太多要請大家幫忙。印象最深刻的一次是被一個有口臭的咬一口會不會中標，左一個又一個都是醫師，答案都不一樣。當場把當事人嚇到山谷下，雖然大家的幸生活也很棒也很忙，但是週六一到還是要到山裡來會會。這也是一種醫學會，泌尿外科及婦產科聯合醫學討論會。要準時到，也要心得發表。每週登記，再集結成冊，一饗大家。

從山上最高的陵線沿著小溪，實應該叫陰溝，就是雨天有水，雨天才有水的溪間道一路下滑，轉到一個產業道路後，視野一路開闊。一個幾乎刀削的山坡地種一大片的茶園，看到遠遠的停車的位置，然後一條人龍接續向下。入口處幾乎沒有施力點，就一路向下，有人一路跌，也有人一路謹慎。轉入兩個陰溝後，on in直立在小橋頭。才發現今天的路一流，兔子也很細心的找了洗腳洗鞋處。一身輕鬆回到茶園小屋，再回頭發現原來的那個高點不但還有兔友，很高很陡，但也下來了。轉眼已過萬崇山的感慨，又刺激又好玩。台灣的美總是要老外朋友來發現。

入冬的夜寒的快，細雨紛紛，寒氣浸膚。醫生我覺得土豆含在嘴中，一嚼至20方有香氣，也容易吸收，以收禦寒之效。雖然down down時已有很多人提早下山，但是氣份依舊熱烈。會長賣力的主持也看到committee所有成員的大力配合。今年的跑步也已近12月，這也是感覺改變進步最多的一年，在啤酒憨耳熱聲中結束精彩的一個Run。



報導：邱一洲



