



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	劉進鏞	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
1906	7月4日 林大成 (Big Ball) 0918-828-870	三峽五寮(北二高三峽交流道開始有麵粉) Shan-Sya(Free Way No 2,Shan-Sya Exit will get flour)	李政達 (Timer) 0932318403
1907	7月11日 Dick with Ear & Sheep Shagger 0920-405-111	安坑(安坑交流道開始有麵粉) Ann-Kan(Ann- Exit will get flour)	郭金德 (Tinker) 0922657297
1908	7月18日 周章榮 Soctopussy 0918-098-875	三峽東眼山(專車)	TBA

1. 1900次礁溪特跑,紀念排汗衣,尚有餘額,欲購請洽劉進鏞,每件NT200

1. 兔子們注意:一條好的路線,跑步約60-90分鐘,步行約90-150分鐘,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

2. Attention:A Good Run is running about 60-90 mins.Walking 90-150 mins

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. 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. 7月18日,三峽東眼山特跑,大眾路線,費用週繳 NT 850,年繳 NT 700(包括中餐,Bash,遊覽車資),Hare:周章榮(Octopussy),報名:邱創建,杜世輝

1. 台北捷兔2009年綠島,特跑 路程Specially Run At Green Island

2. 舉辦日期:98年9月19日—20日 ON date: 18th Night-until to19—20 SEP. 2009

3. \*預定名額: 85人 不分男女 (額滿為止) 為保証訂火車票,請儘早報名.\*報名及費用:即日起至7月18日繳付訂金 2500.元 全額每人收NTD.5500.元(4人房)(住2人房,每人加收200元) 敬老(滿65歲以上)/小孩(佔床)等,屆時減收實際差價\*報名同時繳訂金,最後餘款3000.元,於8月29日前繳清(住房及機車共乘者,有同行請在報名表明示), (後有要退換者,請於9月12日前,找人替代,務必告知收費人員,處理異動,後公佈詳情)

4. 報名收費:請找 劉進鏞Black Donut 0910021686\*內容:台北火車站起出發及終點,所述交通費,一夜住宿,早午晚共6餐,紀念品,酒水 含:每人平安保險200萬/3萬醫療.

5. \*Hare群: Hare 蕭堂輝Air Fare 0932386724 Co-Hare 張欽賢Alone 0935339951 Co- Hare 張仁全Rolling Stone 0937058475

1. 健龍跑步 (ChinaHash) 日期:2009 6/28

2. 地點:

1. 夜間跑步: 06-24-09

2. 定點

## 1. 各位兔友:有興趣划龍舟的兔友,每星期六早上6:00-7:00於五股成蘆橋下集合,有兩艘龍舟可供練習

1. 捷兔點2009/6/20 第1904 Run 地點: 東湖 人數: 220 天氣:晴天



休息了3週沒來跑步，上週報到時見了週報才驚覺到我是本週報導的主筆，原本因文筆並不好想推卻此重責，但想想還未曾有記錄當日兔子早上撒麵粉的點點滴滴，於是決定硬著頭皮撩了去。早上8點來到捷運南港站搭乘本週HARE-Cobra(莊顯亮)的座車，來到集合地點-興善宮。待Co Hare - Ink Pink(陳俊彥)、Cocoon(李長權)、Finger Job(陳弘仁)到齊後，決定分成2組撒麵粉比較輕鬆。一組由Hare Cobra 領軍由碧山高點撒起，另一組由岳飛從集合點興善宮開始做記號。起跑是由興善宮前沿著大湖路上方小徑開始，兩旁夾雜芒草，偶而可看到紫色的山芙蓉，加上高大的林蔭下，蠻舒服的，是好的開始。3分鐘後碰到第一個check，這是個簡單的陷阱，難

不倒眾兔仔子吧！正路為退回原路，跨過倒木後左轉上山。接下來兩旁可看到大大小小的巨石，此處為地圖所標示的“石林”所在，經過巨石洞穴後出現第二個check，此處有3條路徑可找，可要有機運才會找到喔！因為正路為右轉往上但遠處就會看到back trail的記號，大家會以為不用找了不會往上，但當走到back trail記號時才會發覺右下方還有一條路，麵粉就在山洞內。哈哈！這是兔子精心的設計，不要抱怨，隨後會有暗兔子會指引迷途。之後往上來到大邱田山稜線，右轉往下到平緩地沿著山前緣左轉往長青社區前進，此時出現第四個check，正路為退回分歧點選左邊往翠柏新村前行。至翠柏新村柵欄前第五個check，左邊為白石湖，六年前做路時還是一片草原開闊地，現已芒草叢生，剩下一條路徑並不明顯，原本要從小徑進入，但二週前進入尋路後全身被芒草割得傷痕累累，所以饒了眾兔子，繞過柵欄進入翠柏新村，但當然會讓些人進入芒草區，以拉近大夥的差距。沿著翠柏社區道路小繞後再從後門柵欄出，進入白石湖上方芒草區直行，遇叉路選左邊前進，碰到兩棵松樹後右轉再上白石湖山稜線，道達後右轉後隨即直行往今天的最高點“碧山”前行。碧山海拔517公尺，位於內湖區、士林區和汐止市的交界處，由於此次路線都在林蔭下進行，高低落差在200公尺內，希望大家都能跑的爽。此時眼尖的兔子會出現疑慮一為什麼麵粉有時會撒在左手邊呢？其實這是故意的，因為這段白石湖山稜線會有二十公尺路線去回會重疊，為了讓大家順勢通過而不會察覺，所以讓大家先體會到麵粉有時會在左手邊，才不會認為跑錯方向。碧山下來後，經過一些新開發出來的路徑，再度回到白石湖山稜線，只是方向剛好相反，跑上白石湖山。白石湖山、開眼山、龍船岩是五指山系內湖地區之山頭，與內湖碧山風景相連。白石湖山為五指山系南稜上最高峰，因在山坡上有白色砂岩，因而得名。開眼山與龍船岩相距僅一山，龍船岩形如船狀而得名。經過白石湖山頂後續往開眼山前行，此為L路線，一路緩坡向下，下方汐止內湖美景盡收眼裡，兔子們不要一直衝，也要欣賞下景色喔！抵達五路財神廟時就會看到最想看到的兩個字“On In”便知已離集合地不遠，結束此次的路程。S路線則上大邱田山後，從興善宮後面回來。

Down Down由會長主持，凡想叫誰Down都可有任何名目的理由，無須多說，叫到您喝便是了。Bash席開5桌，大家吃飽喝足過癮了，互道下週再聚，結束愉快的一天。





