



紀念跑次

會員編號	Hash Name	本名	跑次
717	Wanker	王財瑩	1150
500	Penniless	梅耀	750
64	Bloody Dog	魏文章	600
641	Splotch	詹泰明	500
2252	Adarli	李景隆	350
2225	Softy	徐壹豐	325
2117	Asahi	陳朝明	275
2215	Bitch	阮建男	275
3015	Twin Ass	張啓宏	175
3091	Air Machine	呂芳麟	125
3298	D N A	鍾加明	25

COMMITTEES 2011

Grand Master(會長)	Dog Leather(蕭世璞)	0933-000716
Joint Masters(副會長)	Massage(凌仲政)	0912-057639
	Robot Machine(邱創健)	0936-483838
	Lazy Bitch(Graeme Sime)	0920-267773
Hash Control(監察)	Fire Bird(蕭緯騰)	0937-888531
Spiritual Consultants(顧問)	Sofa(邱啓發)	0937-988850
	Crash(蘇松欽)	0928-019555
2000次 CEO及國關	Bamboo(魏志華)	0932-919160
On-Secretary(秘書)	Bloody Dog(魏文章)	0912-289528
	Booster(林文乾)	0939-920350
Down Down Masters	Harbor(康俊雄)	0920-453575
	Seven-Eleven(童慶倫)	0912-208514
Hash Cash(財務)	Telecom(呂春長)	0921-888765
	Three Bucks(張三成)	0912-269733
	Fiber Machine(陳錫奎)	0910-001239
	Li Mike(李志勳)	0935-028643
Web Master	Twin Head(張承遠)	0916-081270
Trail Masters(路線)	Michael Jackson(林火旺)	0935-079942
	Fountain(楊建華)	0935-198692
	Kid's Milk(彭春溪)	0928-217909
General Services(總務)	Mosquito(陳仁浩)	0936-940358
	Sea Turtle(古晏昇)	0937-067745
	Pitcher Shit(陳裕信)	0926-680000
	Speed Motor(杜世輝)	0932-059949
Booze Masters(飲料)	Atomiccock(曾大偉)	0922-498708
	Scammer(劉修碩)	0936-450513
Haberdasher(服飾)	Printer(陳俊呈)	0910-015557
Hash Bash(聚餐)	Auto Spring(邱顯誠)	0937-029623
	Spit Blood(洪志堅)	0935-000990
	Black Donut(劉進鏘)	0910-021686
	Forest(李易殊)	0910-085247
Warm-Up Exercise(熱身操)	R.P.M.(李志勇)	0933-060373

待宰的兔子 HARE LIST

Run	Date	兔子 HARE	跑步地點 RUN SITE	記號起點 MARKS START
2028	11/5	Yua Hwi 楊敬忠 0939-755314	內湖(碧山露營區) Neihu(Bishan Camping Site)	金龍路成功路口 Jinlong Rd. & Chenggong Rd. Intersection, Neihu
2029	11/12	Melamin 蘇冠倫 0919-315477	木柵(迷你馬拉松) Muzha(Mini Marathon)	1. 新店方向: 寶橋路寶橋 2. 木柵方向: 木新路和興隆路口 1. Baoqiao Bridge, Baoqiao Rd., Xindian 2. Muxin Rd. & Xinglong Rd. Intersection, Muzha
2030	11/19	Seven Eleven童慶倫 0912-208514	土城 Tucheng	3 北二高土城交流道 Tucheng exit, No.3 freeway.

Run 2029 11/12 迷你馬拉松(Mini Marathon), 分10公里(KM)及21公里(KM), 當日Bash辦桌, Bash費用每人300元, Bash中有摸彩活動, 請兔友事先登記, 以便統計人數。Registered Bash people, Cost NT\$300。

前二年端午節龍舟比賽, 台北捷兔隊都以些微秒數未能進入前八強, 所以今年要提早練習, 期盼明年會有好表現。練習地點: 成蘆橋下 微風運河。練習時間: 每星期六 早上 6時 ~ 8點半。敬請各位兔友踴躍參與。On On! 詳情請洽隊長Gash。

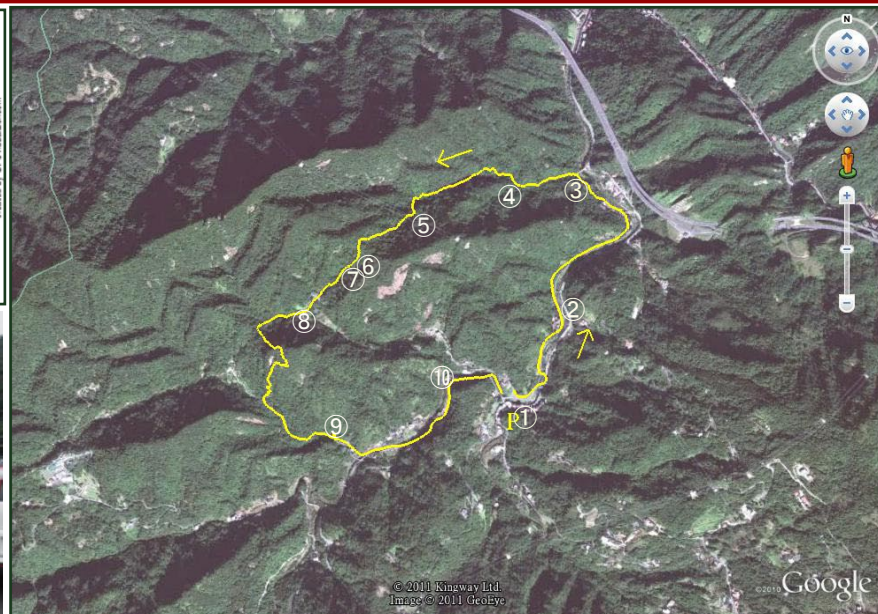
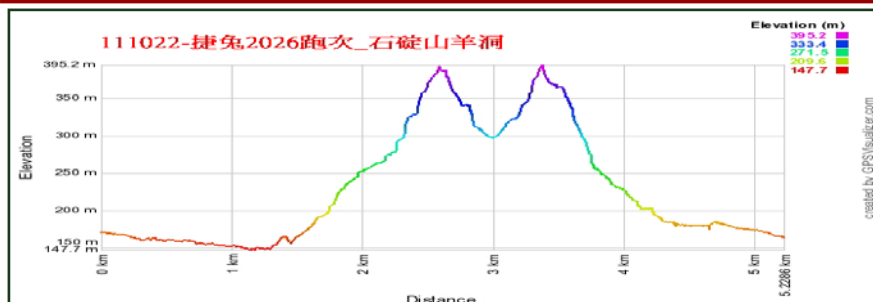
~~ 生活靜痴語 ~~

時間像乳溝, 硬擠就會有。機會像老二, 握緊就變大。

承諾像幹您娘, 常說卻做不到。生活就像是被強姦, 你要嘛反抗, 不然就享受。

工作就像是在賣春, 如果你不行, 就換人來做。社會就像是手淫, 事情都要靠雙手去解決。

發薪水就像是月經, 一個月不來, 總是不能安心。



~~ 路跑報導 ~~

-- 攝影: Booster 文: Bloody Dog --

俗話說：「瓦罐不離井邊破、將軍難免陣上亡」，吃飯有時也會咬到舌頭。捷兔活動每星期皆在山林中，路跑中難免會有意外發生，但無論如何一切還是以安全為考量，在捷兔路跑活動中，您不用與別人爭「第一」，亦不用當「猛男」，跑多、跑少、跑快、跑慢不要太在意，在沿途景點無妨駐留片刻，欣賞一下大自然雕塑的美景，放鬆心情、自我挑戰地為自己而跑，流流汗、喝喝啤酒，把每星期工作上的壓力或挫折感，在捷兔活動中釋放出來，享受一個健康快樂的週末。

本日兔子Cylinder（許萬益），土生土長石碇在地人，目前在三重地區從事消費性機械軸承製造業者，捷兔三蘆幫的成員，為人正如石碇地區濃濃人情味敦厚純樸，每年都會在小時候玩耍的石碇山區規劃精湛路線，回饋兔友，感恩。



集合地點在石碇烏塗窟整修後的山羊洞產業道路口的福德宮，天氣涼爽正是路跑的好天氣。兔子起跑後，會長喝喜酒尚未趕到，眾兔崽子在熱身操後，在路線組長Walking聲下出發了，往碇格路一段前進，過無名小橋後，沿著烏塗溪邊進入了烏塗溪步道，烏塗溪步道為石碇鄉公所新修築的親子步道，為淡蘭古道石碇段（外按古道），步道從石碇國小出發，沿著烏塗溪的左岸，經摸乳巷、溪邊寮，終點抵達烏塗窟，全長2公里，步行時間約一個小時。眾兔崽子沿著步道往石碇國小方向前進，飽覽溪邊風光，經幾處民宅後，在水泥橋附近左轉進入了登山步道，一路登高往山羊洞的方向前進，路線連續陡上，眾兔崽子爬得汗流浹背，約20多分鐘之後終於抵達上了最高點，繼往山羊洞的方向前進，小段路線攀繩而下，下至烏塗窟5-2號民宅。



沿著產業道路往前來到山羊洞登山口，石頭步道僅一小段，兔子麵粉灑在右邊小路，直上為輪胎步道，其實二路相通，左轉往上到達山羊洞，山羊洞位於石碇鄉烏塗窟之西稜上，稜頂岩石，洞窟散佈其間，山徑與石洞陰濕涼爽，穿梭而過饒富趣味，山羊洞有二，第一洞較寬廣，第二洞僅能容一人通過，體積龐大兔友，經過可苦了，吸小腹挺胸還要施展乾坤大挪移功夫方可通過。續往逍遙洞前進，過逍遙洞後一路下坡，由外槌子腳產業道路的槌福宮轉出，右轉往筆架山、左轉往蓬萊寮。

取左轉後由宮旁小徑進入，突然塞車了，平坦步道也會塞車，原本Bumper在前方台階路段，衝太快摔傷小腿，正由皓哥(Mosquito)緊急用木枝固定，等候救援，陡峭台階路段，實在是急不得，這一跌大概半年無法參加路跑了，祝他早日康復重回捷兔行列。路線出至碇格路見到了On In，回到福德宮集合地點。



Down Down由會長主持，正副兔子噹一杯，感謝他們熱情演出，帶領兔友們打野外穿大小洞，路線組長(Michael Jackson)帶來一位英國來的小妞，跑過新竹Hash，來台灣教英文才二個月，正積極融入台灣文化，Carpark與小龍發起慈善騎自行車活動，希望兔友踴躍參與由總統府騎至碧潭，詳情請洽Carpark。幾位紀念次數兔友噹一杯，今日噹噹時間特別長，好像要補回上星期龜山路跑的不足，天色漸暗，期待下週來臨。On On！