



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
Web Master	Li Mike(李志勳)	0935-028643
	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
Booze Masters(飲料)	Speed Motor(杜世輝)	0932-059949
	Atomiccock(曾大偉)	0922-498708
Haberdasher(服飾)	Scammer(劉修碩)	0936-450513
	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
Warm-Up Exercise(熱身操)	Forest(李易殊)	0910-085247
	R.P.M.(李志勇)	0933-060373

### 紀念跑次

會員編號	Hash Name	本名	跑次
2471	Golden Water	劉水金	150
3433	Auction House	游世豪	50
3549		陳嘉偉	1
3550		劉繼然	1
3551		楊宗能	1
3552		巫明桐	1

### 待宰的兔子 HARE LIST

Run No.	Date	兔子 HARE	跑步地點 RUN SITE	記號起點 MARKS START
2008	6/18	Rip-off盧璋福 0912-591678	宜蘭(烏石港) Yilan	5 國道5號頭城交流道下右轉省道2號濱海公路從133公里烏石開始有記號 Toucheng Exit, No.5 Freeway & turn right. 133 Km Provincial Highway No. 2
2009	6/25	Printer陳俊呈 0910-015557	外雙溪(聖人瀑布停車場) Wai Shuang xi, Shilin	明德樂園開始 Matilda's Paradise, Sec. 3, Zhishan Rd, Shilin Dist.
2010	7/2	葉嘉宏 0953-177425	六堵工業區 Liudu, Keelung	1 汐止交流道上高架橋處 Xizhi Exit, No.1 Freeway

兔友們請注意! 今年龍虎榜全採用新照片, 舊照片不登錄, 請兔友們找Printer拍照。

### 跑得健康 ! 喝得健康 !

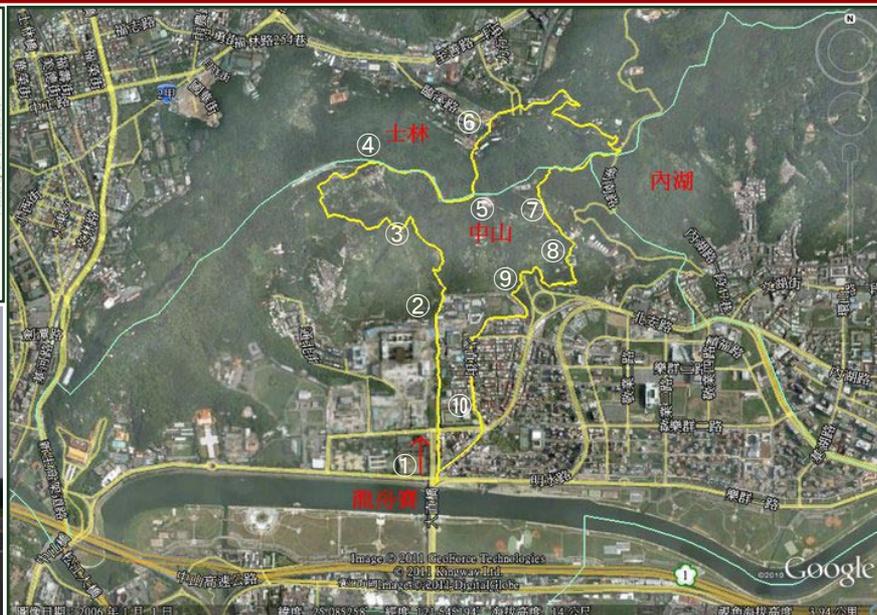
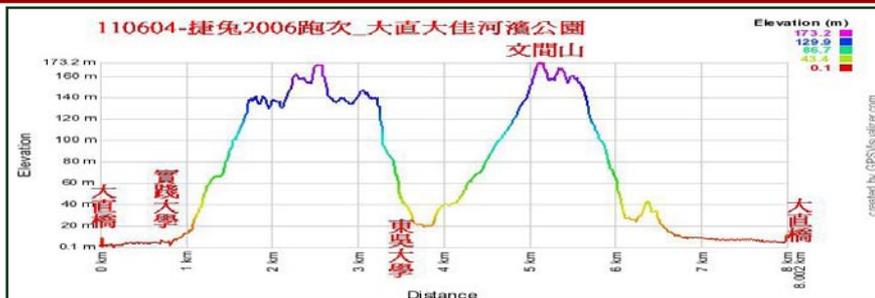
最近飲料食品被不肖廠商用有毒塑化劑取代合法添加物起雲劑事件, 讓國人人心惶惶, 談飲色變, 檢視我們每星期路跑所使用飲料, 安全嗎? 是否也在被污染食品名單內?

首先我們來了解一下「起雲劑」, 「起雲劑」是合法食品添加物, 通常是由阿拉伯膠、乳化劑、棕櫚油及多種食品添加物混合製成, 飲料中添加起雲劑, 讓飲料避免混合物沉澱或油水分離, 並可增加飲料中的白霧感及濃稠感。廠商非法使用塑化劑如DEHP及DINP製造起雲劑, 應是為了降低成本或增加產品品質穩定。

塑化劑(DEHP)對動物的急性毒性低, 在高劑量時會影響白鼠的生育系統與提高發生肝臟腫瘤之機率, 但對人類影響為何, 目前還未有科學證據證明。國際癌症研究中心(IARC)將DEHP歸類為第2B類致癌物, 即確認為動物致癌物, 但人類資料尚不充分。

塑化劑用途廣, 我們日常生活時常接觸到, 依據各國包括英國、美國、瑞典、加拿大、日本、韓國及我國相關研究與調查結果, 顯示透過飲食而攝入DEHP之情形普遍存在, 國人每日自食物攝入DEHP的量約為1.029毫克。目前各國對DEHP規範的每日可容忍攝取量(TDI)上限範圍為0.02~0.14毫克/公斤, 以60公斤成人為例, 每日攝取量上限為1.2~8.4毫克; 亦即每天吃進的DEHP含量在上限範圍內時, 就算吃一生對身體都不會造成影響。(摘自網站報導)註:經網站查詢, 泰山仙草蜜、維他命舒跑均不含塑化劑, 安啦!





-- 圖:Booster 文:Bloody Dog --

老師又來了，今天路跑地點為配合台北捷兔龍舟隊在大佳公園的龍舟比賽，路跑地點臨時更改在大直，緊急更改路跑地點，實在是對不起當值兔子，順了姑情違了嫂意，媳婦(會長)還真難為，希望當值兔子不要太在意，一笑置之，畢竟Hash本身就是亂的意思。

端午節到了，意味著夏天來臨了，端午節賽龍舟也成為中國人(台灣人)佳節活動盛況，划龍舟講求的是團隊齊力合作，隨著鼓聲「嘿咻、嘿咻」。談到划船跟嘿咻：老師年青時最喜歡打野外了...露營啦，有一次跟二位朋友去坪林露營，睡覺前看了一些黃色書刊，隔天醒來左右兩位朋友褲子都濕了，他們覺得不好意思。右邊那位說：夢見跟女朋友嘿咻，真是舒服所以夢謝了，左邊那位也說：我也是呢；老師也不好意思說：奇怪呢，我怎夢見我在划船呢。性不性由您！On On！

兔子Smuggler(高天來)，在松山虎林街開設印刷公司，兔友口中的「松山哥」，參加捷兔路跑十幾年的老兔子，平常喜歡喝二杯，近幾年都以遊山玩水心情參加路跑，也是另類休閒。松山哥：各位兔友大家好！看到我當兔子有人感到很懷疑，那有可能？事實上連我都覺得懷疑，黑是「應爸打死某」Impossible，路是「牙籤」和我換帖Tinker作的，我是掛名的兔子，但是我也很盡責的，昨天下午3點開始連打了9通電話，通知Tinker一定要來幫忙，聽說路很漂亮，希望大家跑得滿意，謝謝啦！Tinker卡歹勢喔，最近鞋子剛好破了，作路的鞋子我拿了，改天再請你喝二杯啦。



下午2點台北捷兔龍舟隊進場，參加分組預賽，經過一番廝殺以第二名成績進入了決賽，截稿消息：在決賽中還是以第二名成績結束了，大家都盡力了，充份表現出捷兔豪邁之氣才是重點，比賽有時是需要靠運氣的。

路跑開始了，過明水路往實踐大學方向前進，在實踐大學後山登山步道遇到Checking，取直上方向往劍南路。



上攻到登山民眾停歇的老地方，再往上出劍南路分叉小徑，下至劍南路產業道路，路由此分長短，S順著劍南路往前，再接雞南山步道出自強公園，由實踐大學另一巷道接北安路，過馬路由大直捷運站繞回大直橋下集合地點；L一路下坡由東吳大學女生宿舍旁出，經自強隧道口往文間山方向前進，過文間山後再與S相接，回到大直橋下。S、L路線相差30分鐘。



Down Down 由會長主持，感謝兔子們辛勞，為了表示對當值兔子(Autobiker)歉意，會長特地買了蛋糕慶祝他生日快樂，久不參加路跑的Toe Job喝一杯，木火帶著頑皮的外孫，也啣一杯，今天也是Rubber King取媳婦日子，Down Down就提早結束了。On On！

