



TAIPEI HASH HOUSE HARRIERS 2005'S COMMITTEE MEMBERS

GRAND MASTER (會長)	BAMBOO	魏志華	0932-919160
JOINT MASTER(副會長)	PLOD	李家誠	2822-4068
	INK PINK	陳俊彥	0912-000412
	BUSH BABY	DUNCAN ROBINSON	0910-511701
HASH CONTROL (監察)	BLACK FUR	謝明傑	0916-354883
ON-SECRETARY (秘書)	LOAN SHARK	許經發	0912-288073
	GURU	NARAYAN	2871-4068
HASH CASH (財務)	FIRE WOOD	王木火	0935-587986
	WHORE HOUSE	李盛填	0932-201450
	U.K.	陳澤淵	0915-586205
TRAIL MASTER (路線)	AIR SHIT	陳振宇	0916-178200
	YAKUZA	江天寶	0953-153438
BOOZE MASTER (總務)	PLAY BOY	饒盟乾	0937-088052
	5 HUNDRED MILES	鄭信農	0932-389836
	WHY	洪長力	0922-609308
HABERDASH (服飾總務)	FIRE BIRD	蕭桃彰	0937-888531
	PRINTER	陳俊呈	0910-015557
HASH BASH (聚餐)	TINKER	郭金德	0922-657297
	S.M.SHIT	林克峰	0932-026902
INFORMATION (資訊)	YUA HWI	楊敬忠	0939-755314
	HASH POET	王廷邦	0927-922186
SPIRITUAL ADVISOR (顧問)	GURU	NARAYAN	2871-4068
HASH WEB SITE (網站)	HARD DISK	江順景	2253-7059

待宰的兔子/HARE LIST

次數/NO.	日期/DATE	地點/RUN SITE	報導/SCRIBE
1673	2005/01/15 Bush Baby Duncan Robinson 02-2595-0316	外雙溪(至善路2段故宮博物院開始有麵粉) Wai-Shuang-His Nei-Hu Dist(Take Chih-Shan RD. Will Get Mark FM. National Palace Museum)	Sogo林世顯 GuruNarayan
1674	2005/01/22 Boots郭承權 0931914072	金山(核二廠開始有麵粉) ※一定要攜帶手電筒 Jing-Shan(Take No.3 Freeway and get off at theWan-Li Exit) ※Must to bring electric torch	Yakuza江天寶 GuruNarayan
1675	2005/01/29 Seasame王志仁 0918281388	復興崗捷運站門口→老湖南餐廳(北投中央北路四段)A→B(北投大葉路有麵粉) 開車者於北投大葉路有麵粉,車停妥後,帶背包,含衣物及現金50元或悠遊卡,忠義站搭捷運至復興崗 捷運站到 換裝後背包由啤酒車載回B點 Fu-Hsin Gng→Guan Du A→B(Take Bei Tou Da-Yeh RD.Will Get Mark FM.)	Loan Shark 許經發

Taipei-Hash Run Honours(紀念跑次)

Sand Crab(875) Sofa(525) Back Dount(250) MC(225) Splotch(175) Five Hundreded Miles(175)
Golden Shit(125) Tomb(50)

First Time Runner(新鮮兔) 倪文順

China Hash Run Site:復興崗→馬偕 A→B

Date:2005/01/09

Hare:Sesame & Papa(顏先生)

捷兔點滴 2005/01/01 第1671次跑
人數:186人

HARE: Dady(袁松青)
天氣:陰天

地點:暖暖
報導:You Ching(蔡品端)



Dady(袁松青)

以前住大安路時,鄰居太太是日本人,平時在家開辦日僑在台子女英文補習班,常常碰得到一些日本小孩,發現他們穿的衣服跟她自己的兩個小孩一樣,穿的很少,經常是一件單衣加上一件單薄的尼龍外套,小男生還有穿短褲的.那不是夏天,而是寒流冷鋒來襲下的台北市,冷到很多人恨不得不要出門的寒冬.人們看了要不是以為碰到了窮人家的孩子,想捐一些舊衣服給他們[救濟],也以為是後母或繼父的[虐童]案,想去報警.但我卻一點不覺得奇怪,我自己就是受這種日式教育長大的.台灣經過日本人50年的殖民統治之後,早期抗日.仇日的人物早已凋零殆盡,反而很多人受到成長大環境的影響,一輩子視日本為其文化祖國,這並沒有什麼對或不對,因為這是時代轉換的自然現象.我在國小時代,有些老師是奉行日本斯巴達式教育的,他們的教育哲學是把磨練.紀律和吃苦當作通往成功必經之路.我算是幸運的,碰上一位超日本式的陳老師,冬天上學時幾乎沒有穿過長褲,衣服不能穿多,教室裏絕對不能穿外套.毛衣,雙手絕對不可以插入褲袋中,違反規定的同學會在不知不覺中雙腿吃上兩條紅豆冰,寒冬兩條小腿被藤條抽過的滋味是很不好受的.

12月底一波接一波來的寒流終於打破今年暖冬的說法, 2005年的開年第一跑將在寒風淒雨中進行,又可以給台北捷兔白鬍子老頭兒[上流清]嘲笑[上流美]的一個好機會,上流美算什麼東西,只不過手上有幾個臭錢而已,真正上流社會人物是穿真正上流的[皮衣]跑山的.

穿上流皮衣跑山會不會冷?答案是還好,只要不是碰到checking找半天都找不到正路而耗在那裡不動,大概都沒有什麼問題.而近10年來從年頭穿這父母恩賜的天然上流皮衣跑到年尾的經驗裏,也從來未曾因此而傷風感冒過.就記憶所及,將以前跑山的經過,按[冷度]作了一個排行榜跟大家分享一下.

第五名: 1/24/04 ,年初三,深坑青龍宮,木火做路.剛出發時路面空曠,風如針刺,不過上山之後有林木擋風,情況好轉.

第四名: 12/20/03 ,Th3在金山舉行年會,Ink Pink做路.在跑程的1/4處沿海灘跑了一段,毫無遮擋的寒風從海上吹襲,身體迎風面有如刀割,也是上山以後略為好轉.

第三名: 1/24/98 ,松山慈惠堂,呂春長做路.那天極冷,跑回,換裝,一直到坐在餐廳裏吃了三道菜之後才停止發抖.

第二名: 2/22/02 ,平等國小,Wino做路.由於地勢較高,而且從頭濕冷到底,跑上擎天崗大草原時腳趾發麻,快跑回集合點時連手指都麻掉了,換裝時解鞋帶頗為困難.

第一名: 2/2/04 ,竹子湖,教官做路.在又濕又冷風又大的高海拔山區,真是冷到骨頭裏,下七星山之後橫越一片竹林時,非但手腳麻木,而且雙腕,雙臂

都因微血管收縮而有麻麻感,更要命的是,返回集合點急著要換裝時,褲帶卻是越急越解不開。

雖然內湖五指山,陽明山,合歡山都傳出下雪的訊息,而吸引大批人潮把山區道路塞爆成超級停車場,但就寒冷程度而言,跟前述排行榜上的跑次相比,今天只算得上是稍微涼快而已。下了中山高 暖暖/瑞芳 交流道,馬上就看到連續三個又大又清楚的右轉箭頭,同車眾兔子不禁大大稱讚今天這位負責而細心的兔子 Dady (袁松青),體型瘦高,待人誠懇,在基隆稅捐處服務,可是絲毫看不到一點,[拔最多鵝毛,聽最少鵝叫]的稅務人員嘴臉。按麵粉記號不到5分鐘就到了水源地,今天的集合點在一個罕見的雙土地公廟的旁邊,這土地公廟同時供奉兩個土地公。原來早年就有一座福德宮在此東勢溪與西勢溪交會處,約82年前(1923年)日本政府在西勢溪上游之西勢坑建造西勢水庫,當地居民被迫外移後水庫工程進行諸事不順,束手無策下把原來西勢坑,乏人伺候的福興宮土地公請到此地合廟,接受供奉之後水庫才順利完工。看到一些見廟就拜的兔友在拜拜(不知他們心裏知不知道一次拜了兩位土地公),希望兩位土地公保佑台北捷兔2005年的開年第一跑,平安.順利.成功.爽!!! 等一下噹噹時我們跟你們一同 HO DA LA . ON ON!

出發後一連碰到幾個詭異的Checking記號,大夥前前後後左左右右找了個半天才順著一條上山小徑開始了今天的跑程,整條路線安排極佳,翻上山頭後沿著陵線或是順著山腰穿越樹林或是山谷,大部分都是覆蓋樹葉的鬆軟山徑,天氣涼爽,跑起來爽極了,是一條標準的捷兔路。

半路上還經過正在施工中的萬瑞快速道路(萬里到瑞濱)及一條黑暗身手不見五指的山洞,雖然路面還算平坦,但在[看不見]的恐懼感下,大家很自然的放慢腳步,緊跟前面人的影子和腳步聲小心前行,我緊跟在Crash(葉松欽)的影子後面慢慢跑出了洞,之後跟他的距離越拉越遠,一下子就追不上他了, Crash的年齡可能比我大兩.三歲左右,不禁自己覺得慚愧。在一個山澗處,左.右分成S/L 兩線,我與Gash (廖啟仁)和Bolt(洪同燦)三人選L線跑,山徑頗為陡峭難行,三人一面聊天,一面奮力前行,愉快的跑回集合點,費時115分鐘。

半路上經過一個山坡時看到曝曬在地面上的人骨,約略看得出大腿骨.肋骨.指骨.脊椎骨和臂骨,呈現深土焦黃咖啡色,應該是撿骨師工作的場所,這也是我們在各地跑山的附帶經驗。我還記得參加捷兔第三次(6/17/95)在基隆情人湖的跑步,來回都要經過情人湖左側山谷中的墓地。有兩.三座被盜墓者挖開的墓地,覆土被挖起,棺材板被劈開,看了心裏真是毛毛的,當時我還是一個菜鳥兔,跑速很慢,沒辦法跟得上任何人來作伴,所以來回都一個人怕怕的跑過翻了蓋板的棺木,以及裡面的XXX ,很慘,更慘的是跑回集合點時噹噹已經結束,只喝到一罐冬瓜茶。

新上任的會長施展下馬威,搬出冰塊伺候眾兔子,停下來不動不禁寒氣侵襲,再加上脫褲子坐冰塊喝啤酒的滋味,[沒齒難忘]已無法形容,我想[沒屁可放]才更恰形容我們的屁股,因為從冰塊上起身後兩片屁股好似超級市場待售的[冷凍花枝]一樣又硬又白。

Bash在街上一個小館子舉行,菜色極佳,大家酒足飯飽,謝謝Bash組Tinker(郭金德)和 S.M.Shit(林克峰)的費心張羅。 ON ON !!!

Newsletter 2005/01/01 Hash Run 1671	HARE: Dady(袁松青)	Site:Nuan-Nuan
Runners:186	Weather:cloudy	Scribe:Narayan

This is Guru reporting. I am in no mood to write.The Tsunami, caused by a strong undersea quake off the Island of Sumatra in Indonesia, on Sunday, 26th Dec.'04,was the worst international disaster in centuries and affected Asia mostly. More than 155,000 lost their lives, perhaps about 30,000 still not accounted for, mostly in Indonesia, Sri Lanka, South India (where I come from),Thailand,and some other countries stretching as far as Kenya in Africa. Over 2 million people have become homeless.

To help those who survived and are suffering, over 2 billion dollars in total are pledged by various nations. We are proud that a small nation like Taiwan has promised 50 million dollars by the Government, and more private donations are forthcoming. But IT IS STILL JUST A DROP IN THE OCEAN.

We,Taipei Hash should make our contribution too. In the past, we have given alot to charity. I have newspaper clippings from the past to prove that. We should all come forward to help those unfortunate people in whatever way we can. PLEASE CONTRIBUTE GENEROUSLY TO THE TSUNAMI RELIEF FUND ORGANIZED BY THE TAIPEI HASH.

Please pass on whatever amount you want to donate for the victims to our Grand Master at your earliest. The money will be remitted in a couple of weeks to one of the relief organizations to be distributed to the needy in the worst affected areas in Indonesia, Sri Lanka, India,Thailand etc.

Now about our hash run in Nuan Nuan. It was a very cold day. There were a long and a short run.. We started from a small temple. The first three checks were difficult to solve.The trail led us through the slopes of couple of hills and down to a path near the freeway to Shrfeng. We ran through a dark tunnel and up another hill and the short run took us circling back to the start.The long run continued to another hill, and down to a road. We ran along the road for a while, before going up a series of wooden steps. The trail on top of this hill was very scenic. When we ran down the hill at another point, we got back to the same road again, past the water station on the right,and back to the finish. However, there were many who didn't do the whole run, for one reason or another. I was one among them, having done only the last stages of the long run,set in a beautiful region. Years ago, Lubricunt and I have hared couple of runs here through the water station, past some old, abandoned coal mines and connecting railways.

There were the usual down-downs after the run, but this time, one had to sit on a block of ice and drink, in spite of the chilly weather! Someone in the hash cheated the hashcash by passing on a fake onethousand NT note in payment of the run-fee of 200NT. Let us hope that this will not be repeated!

I was told that the hash lost some money for the bash too, as only 51 persons attended, whereas we had to pay for 60 as ten tables had been booked in advance!

表現捷兔粗獷豪邁之氣, 只准18歲以上男人參加

ONLY MEN OVER AGE 18 ARE ALLOWED TO RUN TAIPEI HASH

跑步十大錯誤

從事路跑要能持久，培養興趣之外，尤需避免受傷。以下是NIKE體適能大使索南東珠（Sonam）提出的「跑步十大錯誤」，供跑友自我檢視，避免犯錯。

呼吸太淺：節奏平穩、輕鬆的呼吸可以提升運動表現。宜採腹式呼吸，跑步時一定要保持深呼吸，建議最好用鼻子吸氣，吸到腹部再用嘴巴慢慢吐氣。

臀部擺動太大：進行任何運動，都應將臀部位置儘可能居中穩定，防止身體中心線過度扭曲，避免浪費能量在不必要的擺動上。

膝關節受壓太大：跑步時膝關節受到衝擊及壓迫最大，所以要特別注意。最簡單的方式就是觀察膝關節正面所指方向，膝蓋、腳尖向前，不能將膝關節打直或鎖死。

腳抬太高：每踏一步身體的衝擊力非常大，腳抬太高，衝擊力相對增加，長跑時必須將此衝擊力降到最低。建議在跑步時只要將腳輕鬆抬起，接近地面的滑送出去即可。

腳與地接觸點不對：每次跨步時一定是腳跟第一個接觸地面，感到體重位於腳跟後，經過足弓移到腳尖，再順暢的換腳。

肩膀（上半身）太僵硬：上半身太僵硬或不自然，整個過程會變得吃力。建議在鏡子前練習，改善身體僵硬、緊張或不對稱等問題。

手臂（肩關節）活動太多：長跑時應將身體阻力及緊張降到最低。過度擺動手臂是最常犯的錯誤，浪費體力之外，也會增加阻力及肩關節的不適。手肘保持微彎，手腕位於手肘上方並將臂輕靠身體，不需要任何擺動動作，並避免手臂隨著身體左右晃動。

身體上下擺動太大：跑步是向前的直線運動，上下擺動太大會浪費體力，使肌肉很快疲勞，也會導致膝、踝關節不適，影響成績及心情。

鞋子太緊：選擇適當鞋子的重要原則是寧可大一號，絕對不能小一號。選購時間最好是下午或傍晚。

跑步一開始太快：不論練習或比賽，一開始快跑會讓身體無法有效調節能量，快速導致肌肉疲勞及痠痛。建議漸漸增加速度，讓身體有充分時間熱身，降低運動傷害，避免肌肉酸痛，也可以較有效的燃燒脂肪能量，達到塑身效果。



