

### 新兔友不得不看

### 老兔友加強記憶

1. 參加台北捷兔跑步活動,是來做休閒及交誼,不是來賣命的.兔友務必要注意安全,慢慢的跑,並心存感激兔子今天帶領我們到野外去呼吸新鮮的空氣,觀賞鄉間的美景,有時候你會發現,台灣的風景不比外國差.兔友們何必低著頭往前衝,跑第一名又沒有獎品,又失去觀賞美景的機會,萬一跑太快跌倒又受傷了那又何苦呢?
- 2.哨子:  
為了兔友們的安全,跑步時一定要帶哨子,看到“記號”要吹二短聲,以表示你跑在正確的路線上,萬一迷路要吹一長聲求援.而在正確路途上的兔友,如果有人聽到一長哨音,務必要馬上回連續二短哨音,引導迷路的兔友跑入正路為止.哨子不要亂吹,隨時看到記號,隨時吹二短聲.這樣可以在山理或鄉間形成一條“聲帶”,讓跑慢的兔友在後面可以辨別方向,可以抄近路又不容意迷路.兔友如果忘記帶哨子(要被罰 Down Down)跑在正確的路線上,一看到記號就要喊 ON ON 以代替二短哨音,如果迷路了,要叫 Where are you?(你在那理?)或 Are You On?(你有沒有在正確的路途上阿?),如果聽到 Checking,那表示兔友正在找尋正確的路線,但還沒有找到.
- 3.抄捷徑:  
為了跑慢的兔友能與跑快的兔友同時回到終點,抄捷徑是被允許的.一隻好的兔子會做出可以抄捷徑的路線,並很容易讓跑慢的兔友,可以安全又輕鬆的抄捷徑(近路),敢上跑快的兔友,畢竟各人體能不同.但是沒有經驗或十足把握,千萬不要抄捷徑(近路)那是相當危險的,尤其在你不熟悉的荒郊野外或深山理更危險.在跑步的過程中,不得借助任何交通工具,那要被罰 Down Down,除非兔子特別安排在跑步途中,指定乘坐某種交通工具.
- 4.兔子:  
先跑 13 分鐘後,由會長吹哨子,眾兔友在徒步 2 分鐘後起跑,兔子必須在⊕(尋找記號)一百碼以內做記號,以引導兔友前進,尤其跑在前面的兔友要在⊕記號附近,做正確路線指引記號,以引導後面來的兔友導入正途,以免浪費時間再找一次,在路途上記號與記號之間不能超過一百碼,甚至在複雜的地形或樹林內,3-5 公尺就要有記號,否則兔友容易迷路.在交叉路口,右轉的記號要放在右邊路口,左轉的記號要放在左邊路口,直行記號要放在對面路口,當然,用有箭頭→指示的記號最好.要把 ON IN 放在距離終點 200 公尺以內,不能放太遠,讓兔友放鬆心情跑回終點,否則兔友看到 ON IN 還邊跑了半天沒到達終點,那是不對的,不要存有整人的想法.

#### 5.路線:

在冬天路線不宜太長，否則天黑在山區容易出事，跑步時最好找個伴，至少要二人一起跑，以便相互照應，尤其第一次參加的人，更須有人在旁解說及照顧。

#### 6.記號:

代表兔子的足跡，眾兔友在後面循跡獵兔。⊕或●都是尋找正確路線的記號，通常都放在交叉路口，三叉路口或附近。“≡”三條白線表示此路不通，請回到⊕記號處，重新再找，→，HHH，<sup>TH3</sup>→，麵粉或紙條共五種，目前台北捷兔常用的有麵粉，紙條及→三種，其它各國或地區所用的記號均不相同，兔友們參加他們的跑步，必須問清楚或注意他們起跑前的說明。ON IN 表示終點就在眼前的意思。

#### 7 裝備:

另外帶一套乾的衣服以備跑回終點時更換，外套一件在冬天或山區可以以保暖，尤其雨天要帶一雙拖鞋把濕鞋，襪換掉。過去 20 多年常有兔友跑回終點，沒有乾衣服換，沒有外套穿而感冒。帶毛巾搵身體，帶小型手電筒，尤其跑慢的兔友，在冬天一定要隨時吸帶，以防天黑迷路；隨身攜帶少量糖果以防血糖降低頭昏；少量話梅以防腳抽筋，至於要不要帶水，視個人體質而定，不要以為自己跑的快，身體壯，那一天碰上迷路，叫天天不應，叫地地不靈，台北捷兔以前不是沒有例子。

#### 8.迷路

天黑迷路又沒帶手電筒請回頭找到你最後一次看到的記號，並在原地等候，有人會來找你，千萬不要亂跑，亂跑有時會跑離正確路線越遠，要找你更不容易，那怕你有帶哨子，吹死了也沒有人聽的到，以前就有發生過多次這樣的情形，其中有一次，兩位兔友差一點凍死在山上；另外一次有位老外在冬天過了半夜才找回來，也差一點凍死在山上。

#### 9.兔子，會長，委員們:

除非有事情找人代理，否則在眾兔友還沒友回來之前，不得私自離去，以示負責。其它兔友自願留下等待，更是友誼的表現，當然歡迎，也應該受到尊重，尤其兔子一定要負責找回未歸對的兔友，因為路線及附近的狀況你最清楚(找勇腳的兔友幫忙也可以)，那怕只有一位沒回來也不能離開，如果過午夜還是找不到未歸的兔友，要報警協助直到找到為止，否則出事誰也負不起責任。會長必須開跑前對第一次參加者詳加說明，其他委員們要從旁協助處理會長沒有注意到的事情，這樣的台北捷兔才有人情味。

#### 10.活動期間:

若有兔友不遵守以上的規則，出事請自行負責。會長，兔子及委員會們也不例外。

11.終點:

最後輕鬆愉快跑回終點,享受友誼,冰啤酒,飲料及 Down Down.

12.Down Down:

沒事的兔友請儘量留下 Down Down,否則就失去參加台北捷兔的意義,不如不要來參加.不喝酒的兔友在 Down Down 時只要喝一小口,其餘啤酒可以倒在頭上,這是全世界 Hash 的規矩,在 Hash 活動理,沒有身份高低,那怕是總統來參加,也不例外一視同仁,要尊重主持人以任何理由或不是理由的理由,請你出來 Down Down,也請不要拒絕,否則你是白來參加,一點意思也沒有.

13.Bash:

至於會後的聚餐(Bash),要看個人意願,決不勉強自由參加,那麼半天的活動就這樣輕鬆愉快結束,回家看小孩抱老婆,沒有老婆的,抱枕頭或抱姘頭也不錯.

14.結語:

在台北捷兔的活動理,只有考慮兔友们安全的遊戲規則(它不是規定,如果你不遵守是你自己的事),沒有什麼所謂:紀律,規則及格調.會長,委員, 兔子一律平等.只有輕鬆,愉快,交誼與義務,沒有什麼所謂的”權利”,唯一的一項權利就是“跑步”.而只要沒有兔友反對或抱怨,要怎做或怎麼跑都可以(脫褲子跑,脫光跑,直的跑,橫著跑, 倒著跑,斜著跑,在國內跑,在國外跑,在月球上跑,那理要跑,那理不跑…甚至爲了要解散團體而跑也可以).大家爽就好,以上的規則不是台北捷兔某人所創,是以前老外留下來的安全規則(再次強調,它不是規定)再加上個人的一些些小小的登山經驗,提供給兔友參考.信與不信,遵守與不遵守,全由你自己決定,絕不勉強,萬一出了事就不能怪誰,只好自己負責.

**Harbor 在此祝眾兔友健康快樂!**