好幾年前曾經熱衷於跑山，也熱愛把跑山的經歷和感受訴諸文字…一篇篇的跑步貼文也得到大家的認同……

但因為不太會打中文，每一次都要花很多時間才能完成一篇作品，慢慢的，生活的壓力來了，也就無暇兼顧了……

今天瀏覽了一下我的檔案，找到一篇 2013 年 7 月 28 日的貼文，跟大家分享一下。為自己立下一個期許，當我再度奔向山林，擁抱大自然，當我文思湧現的時候，我願意為大家再次執筆，用文字帶著各位跑一趟山林！

2013 7.28

千呼萬喚始出來的一篇跑步後記 - 新手機操作不當，已完成的文章資料全失，重寫一遍的結果是眼前金星亂冒…

好一陣子沒參加新北捷兔的跑步了，火鳥為這次的路跑取名為鶯歌碧龍宮悠遊跑步的確是名符其實.

如果說本周三 Unchained 大哥的私密芝士經典夜跑是一段充滿驚險的冒險之旅，昨天的路跑則是一條令人如沐春風的典雅之路，就如同正副兔子給人的感覺一樣，溫文儒雅.

昨天參加跑步的朋友，應該有四十多位吧，雖然不算特別多，但大家熱情不減，集體做暖身操的時候，都認真投入，小朋友們擺動著身體，格格地笑開懷，增添了不少歡樂的氣氛.

會長說我們可以帶三十塊在身上，因為路上有人賣豆花…炎熱的天氣, 在揮汗如雨的時候來一碗冰豆花，是多麼令人嚮往的事啊！

女生和小朋友先起跑，一開始就先來爬個六十多級的階梯，接著又是一百多級的階梯. 不過也還好，不算太累人. 沒多久就出現了第一個 Checking , 大家四方八面的散開，試著從不同的方向找尋正確的路，突然聽到一位女生喊 on on, 一瞬間大家都往聲音的方向迅速的跑過去.

最近下午都會下雷陣雨，可是昨天的天氣真的不錯， 走在山林裡，陣陣清風迎面吹來，本來擔心烈日照射到臉龐而戴上鴨舌帽，看來我是太多慮了，趕緊摘下帽子，別在腰間，以免妨礙到視線.

眼前一片翠綠，我貪婪地呼吸著芬多精，偶爾經過一兩條小溪，流水淙淙，踏在長滿青笞的石頭上，一點也不會滑. 今天的路真的很好走(起碼 S 的路是如此)，所以縱使沿路都有繩索綁在樹幹上，大部分時間都用不著. 一直走到樹根盤纏的路段，才需要拉繩而過.

一隻黑色的大蝴蝶，還有一隻淡黃色的小蝴蝶一前一後的在林中優悠自在的飛舞著，配上綠樹林蔭，小橋流水，面對這麼美的一幅風景畫，我忍不住從腰包掏出我的 hTC，喀嚓喀嚓的拍了幾張照片. 很想沿路拍照，但腳程很慢的我，邊走邊拍一定會落單追不上，而且跑步一向小心翼翼的我雙手一定要空出來，這樣才可以隨時抓著支持物以確保安全.

走著走著，突然聽到有人在喊 On On, 可是沒有人先喊 are you 呀，哈哈. 最近去夜跑，任憑我一直喊 are you, 前面的年輕人都是自顧自的往前跑，沒人理我，沒想到在新北捷兔，卻有熱心的跑友主動帶路!

來到 L 跟 S 路線的交叉口，我猶豫了一下，要不要挑戰自己，跑一下八公里的 L 路線呢？但因為前一晚太晚睡，狀況不好，一路跑來都心跳加速，在寂靜的山林間甚至聽得見自己呼呼的心跳聲，加上為了保護手腳，我穿了袖套，護膝和長襪，還戴了手套，全身包得密不通風，悶熱難當. 算了吧，還是量力而為，跑 S 好了. (事後卻有點後悔)

沒多久後遇到 Hard D, 他問我說有沒有吃到豆花，我說:"豆花? 在哪裡?" 他笑著說:"要跑 L 才會吃得到，要吃豆花可是要付出代價的."

回程下階梯的時候我的膝蓋隱隱作痛，只好側身背對階梯一步一步慢慢往下走，所以聽到有人喊 On In 的一剎那真是喜出望外. 沿著碧龍宮旁邊的石階走下去，遠遠就看到正副兔子在底下守候著. 他們親切的跟我握手的同時，我由衷的誇讚說:"今天的路真棒!"

等不急換掉身上濕漉漉的跑衣便先乘了一碗冰的綠豆甜湯，連喝兩碗，暑氣全消，等了十來分鐘，哈先生終於出現了，他一臉滿足的說手工仙草真讚，L 的路線雖然比較硬，坡很斜，但風景很美，我抱怨說怎麼沒幫我帶一碗豆花下山.

回到家裡看電視新聞，一群登山客在谷關的登山步道爬山，被二十多隻的虎頭蜂攻擊。被叮的三人中，一名婦人光是手臂就被叮了三、四十個包，好嚇人! 真的要感謝兔子，為我們做了一條舒服又安全，只有蝴蝶，沒有蜜蜂的路!