

3H Club 在特别的时候给特别的你



队友;有投入地打电话边走边路然后找不到家的伙伴,还有在大雨中依然坚持走完自己的设定路线的韧性队员。有的觉察体重减轻了,有的发现精气神有了进步,还有的发现原来自己家附近就有那么多好看的风景。不仅有早起就完成半马的早鸟,也有临睡前发现里程数不够立刻冲出去补步数的晚鸟。时间慢下来的一年,大家都觉得失去了很多,可是我们3H Club的群友们却觉得精神体力上得到的比平时更多慰藉和动力。你赞赞我晒的总步数,我夸夸你的里程截图,同时分享一下乖乖听老婆话穿多了的温暖,和今天又走丢了后感。健康和身体是自己的,最需要战胜的也只有自己,不用追赶别人的速度,有各位队友的隔着屏幕的相互激励,在网络和现实的世界里,大家一起前行。

2020年的春天,期待并为之准备了近一年的登顶优山美地 Half Dome 计划被搁置了。再然后,一整年的旅行都被取消了。

上看着数字一个一个跳出来,有了一种盼头。

运动伙伴们,还特别有 DMV 名将赵洪 和方园每天十几迈的成绩在激励着其他群友;也有风雨无阻每天2迈却一天不会落的磐石

3H 的运动理念立刻吸引了我们三州的

来加入我们的3H Club吧,Explore with us, 你走的每一步我们都在意。
东北同乡会 英姬供稿

在华盛顿东北同乡会平台上建立起来 Outdoor Club 的登山达人们在成立后的6年多期间几乎踩遍了北美的全部山颠,一直不变的目标,永远是征服下一座山顶。每年 DMV 附近的精彩活动从春到冬从竞技到休闲,都少不了我们健儿的身影,5K, 10 Miler, 马拉松, hiking, golf, boat, ski…… 然而,近大半年的时间,群友们为了大家的安全遵守规定放弃了曾经热闹的活动聚集。



在这个百年一遇特殊的一年,没有了万人跑桥的壮观,没有了潮汐湖畔的樱花 10 miler 的熙熙攘攘…… 我们 Outdoor 群主同时也是东北同乡会理事会副会长 Forest Sun 为了群友的身心健康和运动快乐的不间断,建立了网上运动俱乐部3H Club, 用自己的时间一起做运动 virtual workout at your own pace, 三个H分别代表着 Hiking, Healthy, Happy。成员们每天利用各自方便的时间,走路跑步登山后,录入到群中分享的表格里,整个月的累积里程会在月末计算出名次。这样的方式既健康又有趣,每天晚



Anchor Homes

华人第一建商 ANCHOR HOMES 安客新居

WWW.MyAnchorHomes.com




官网请扫我 微信请扫我

我们只建新房!

强大的专业设计建造团队!

超一流品质,保证时效!

优质优价,温馨舒适的生活空间!

9-137

Avon

\$299,900起 原\$315,000

面积:2,977-7,157 SQ.FT 5-6卧,3.5-6.5卫,2库



Hazel

\$399,000起 原\$415,000

面积:3,954-7,651 SQ.FT 4-7卧,3.5-7.5卫,2-3库



Willows

\$425,000起 原\$445,000

面积:4,004-6,065 SQ.FT 5-7卧,4.5-7.5卫,2-3库

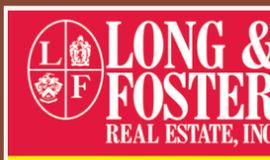


Mclean 全砖豪宅,新近建成!!!

Bristol



电话:703-997-1618 | 邮箱: info@anchor-homes.com | 地址: 45448 E Severn Way Suite 100, Sterling, VA 20166



LONG & FOSTER
REAL ESTATE, INC.

美东最大 房地产公司



张新娅 Top Producer

(C): 240-353-1281 (专线)
(O): 301-907-7600
YAYA.ZHANG@LNF.COM

全职房地产经纪人的
用❤️服务 让您安❤️

年千万销售业绩 买卖 VA、MD 房产

房源信息快、全、多
查询房源,请登陆我的网站:
www.yayazhanghomes.com



一个值得您信任的品牌公司 一个值得您信赖的专业经纪

美国房产



回家的路又短又长
短的是距离,长的是心情……

因为它有家,我幸福
它是世上最富有的王国
最温馨的地方……