

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 馬拉松 來源 蘋果日報 日期 99.4.8 版面 D三版

暴風雪延賽 陳彥博備戰

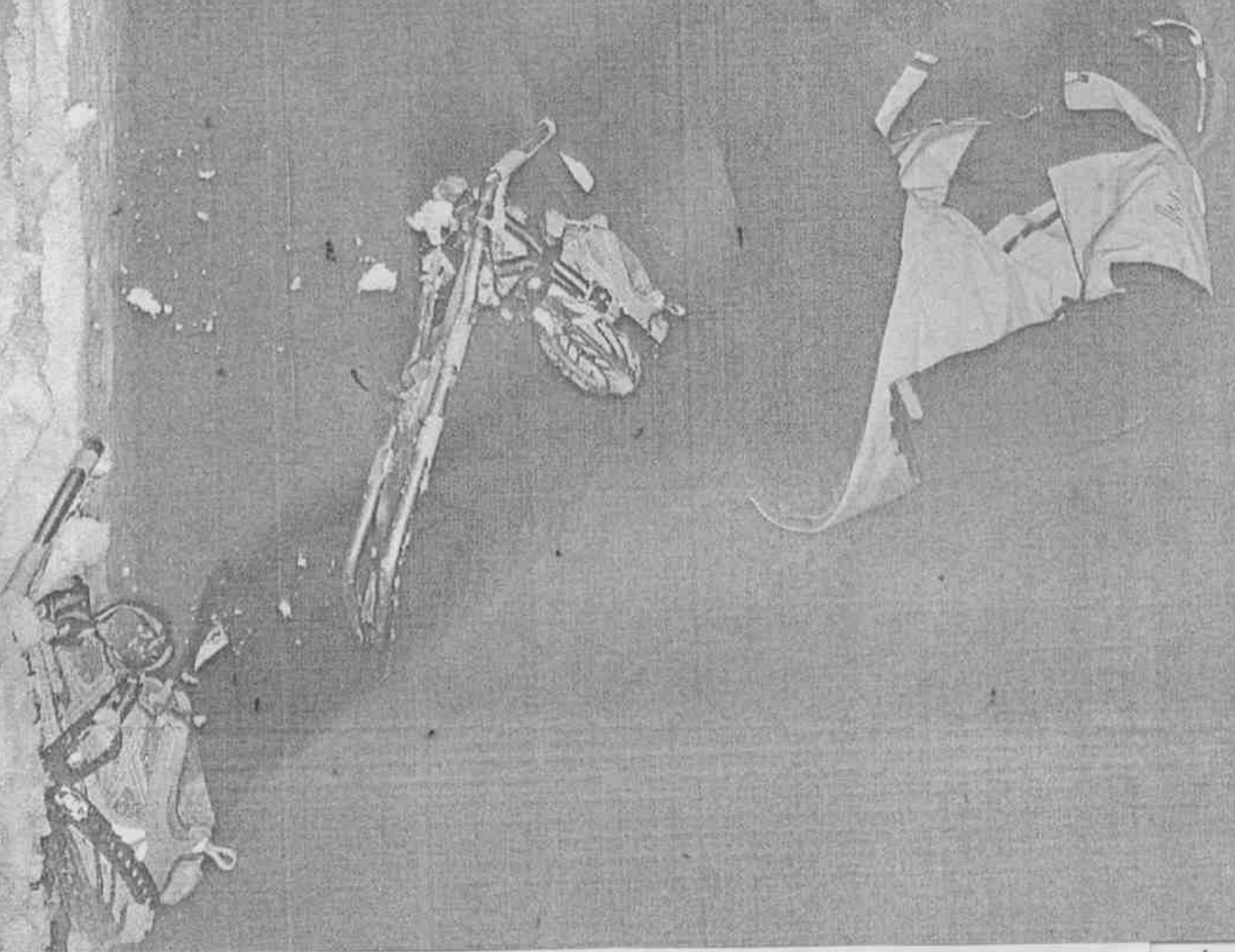
COOL 無懼



北極馬拉松

【黃建仁／綜合報導】

【導】台灣第1位參加「北極馬拉松」的超馬小子陳彥博，昨天在挪威北緯89度附近、氣溫攝氏零下37度的巴尼歐(Barneco)飄浮冰島參賽，卻因當地暴風雪，風速強勁，能見度太低，擔心選手生命安全，比賽因此順延。但今天能否開跑，還要看氣候決定。



Faint, illegible text from the reverse side of the page, appearing as bleed-through.



■挑戰世界最寒冷馬拉松，所有參賽者均足全功。網路照片



■北極馬拉松參賽選手穿著冰爪鞋，要繞巴尼歐島10圈。網路照片



■直昇機全程監控選手安全。網路照片

極馬拉松素有「全世界最寒冷的馬拉松」之稱，賽程42.195公里，在巴尼歐島進行10圈繞圈賽，選手順著小紅旗指標前進，並有直昇機在高空監控選手。

陳彥博為首位參賽的台灣人，大會官網上中華民國國旗，還附上陳彥博(Tommy Chen)簡介。為了適應北極酷寒，陳彥博今年2月先前往日本北海道，進行低溫自主訓練；上月底並且獲得內湖大潤發量販店同意，在零下20度的生鮮區肉品冷凍庫，展開3天的模擬低溫訓練，加強心肺功能和耐力。

怕黑又怕冷，陳媽媽回憶彥博小時候，她說：「全家去合歡山賞雪，只因彥博超怕冷，不到1個小時就離開。」彥博從小愛哭，害怕看恐怖片，不敢一個人睡，就讀成淵高中練長跑，潘瑞根教練在練習之餘，還教導人生哲理，彥博個性自此外80度轉變，開始喜歡冒險、挑戰。看到兒子這3年來不斷挑戰自我，陳媽媽很欣慰，「這個小孩真的長大了！」

冰雪吹襲 怕北極熊攪局

陳彥博目前就讀國立體育大學教練研究所，從小是競速滑冰選手，在成淵高中時期轉練長跑，因國中時曾胃潰瘍，陳媽媽最擔心兒子在北極消化不良，這次極地出征，為了補充熱量，彥博還自備巧克力和高蛋白營養品。

北極馬拉松連續第9年舉辦，除了冰雪吹襲，極地附近出沒的「兇猛北極熊，也是大會最擔心的「訪客」，但前8年都從未干擾過比賽。陳彥博此行極地長征獨自前往，報名費60萬元，加上旅費約

45萬元，總經費約105萬元獲得歐舒丹、The North Face、DIAGEO「keep walking夢想資助計畫」贊助。

盲跑CEO來挑戰 10國26人參賽

北極馬拉松今年共有10國26人參賽，選手個個來頭不小，有盲人、美國大空工程師、快速公司CEO、荷蘭海軍軍官等，就屬陳彥博的職業「學生」最單純。來自荷蘭的羅仁達(Joep Rozendal)曾是海軍軍官，服役時對北極產生好奇心，目前在荷蘭政府機構擔任保全顧問。

殘障選手曾來征戰

北極馬拉松自2002年開辦，共有30國163位選手完賽，今年賽會有盲跑選手，而3年前還有殘障選手坐輪椅(見圖)在冰島出賽，堅強毅力令人欽佩。



極地低溫低氧 嚴格鍛鍊心肺

極地馬拉松來電補充電解質，避免關鍵。極地低溫(見圖)乾燥，約20~30分鐘就應補充100~200cc水分和鈉離子，通常來源是特殊配方的運動飲料。否則鈉離子過低易造成低鈉血症，引發骨質肌溶解，其他可能的運動傷害則屬過度使用症候群，包括跟腱斷裂、足底筋膜炎、壓力性骨折等。

地，心臟除了應付運動需求，還要接受低溫考驗，若沒經過長期鍛鍊，都是不可能達成的。在極地，運動傷害率比平地高很多，能完成已是種比與運金牌還偉大的成就。業餘跑者，須先鍛鍊到能參加全程馬拉松程度，再循序漸進接受對緯度、低溫、低氧環境的適應，可能要花好幾年。(王毓健)



中華民國運動醫學會秘書長 葉文姿醫師



極地低溫低氧環境，極易造成低鈉血症。

盲跑CEO來挑戰 陳彥博唯一學生

佩「正規馬拉松的金牌選手約可在2小時10分完賽，但在北極穿上全副抗寒武裝出賽，行為行動更笨重，也因酷寒，行為反應都會變緩，去年北極馬拉松冠軍俄羅斯選手跑出4小時27分05秒，有名巴西女將耗費16小時07分才達終點。(黃建仁)

參賽費50萬 先簽生死狀

明年比賽開始報名

光是聽到在攝氏零下37度跑馬拉松，就會令人不寒而慄！不過只要你肯出錢、肯出體力跑完42.195公里，任何人都可上網報名北極馬拉松，報名網址http://www.rpnarathon.com/registration_11apply.php。

明年北極馬拉松已開始報名，賽事同樣為4月7日，選手填寫報名表(姓名、電話、住址、國籍、性別等簡單資料)，並且在報名表的「生死自負」條款親自簽名，完成繳費，就取得參賽資格，但賽會主席保有參賽的最後決定權。

陳挑戰北極 花費105萬

明年參賽費用為1萬1900歐(約50.3萬元台幣)，但要挑戰北極，抗寒裝備、機票加住宿費用金額不小，陳彥博這次出征預估花費105萬台幣。(黃建仁)

大滿貫了馬拉松 下1站征服南極

拼集滿各大洲證書

去年10月，陳彥博以第4名成績跑完「喜馬拉雅山1160公里分站超馬賽」，獲得馬拉松「大滿貫俱樂部」第1張完賽證書，結識許多外國友人，興起他今年4月挑戰北極的念頭。

征服北極之後，陳彥博將於今年12月10日飛往智利挑戰南極馬拉松，他說：「我的願望，就是集滿各大洲馬拉松完賽證書！」陳彥博學過溜冰、街舞，當過救生員，

自高一轉練田徑，2年前與林義傑參加「北極大挑戰」，更堅定在世界各地挑戰自我的信念。

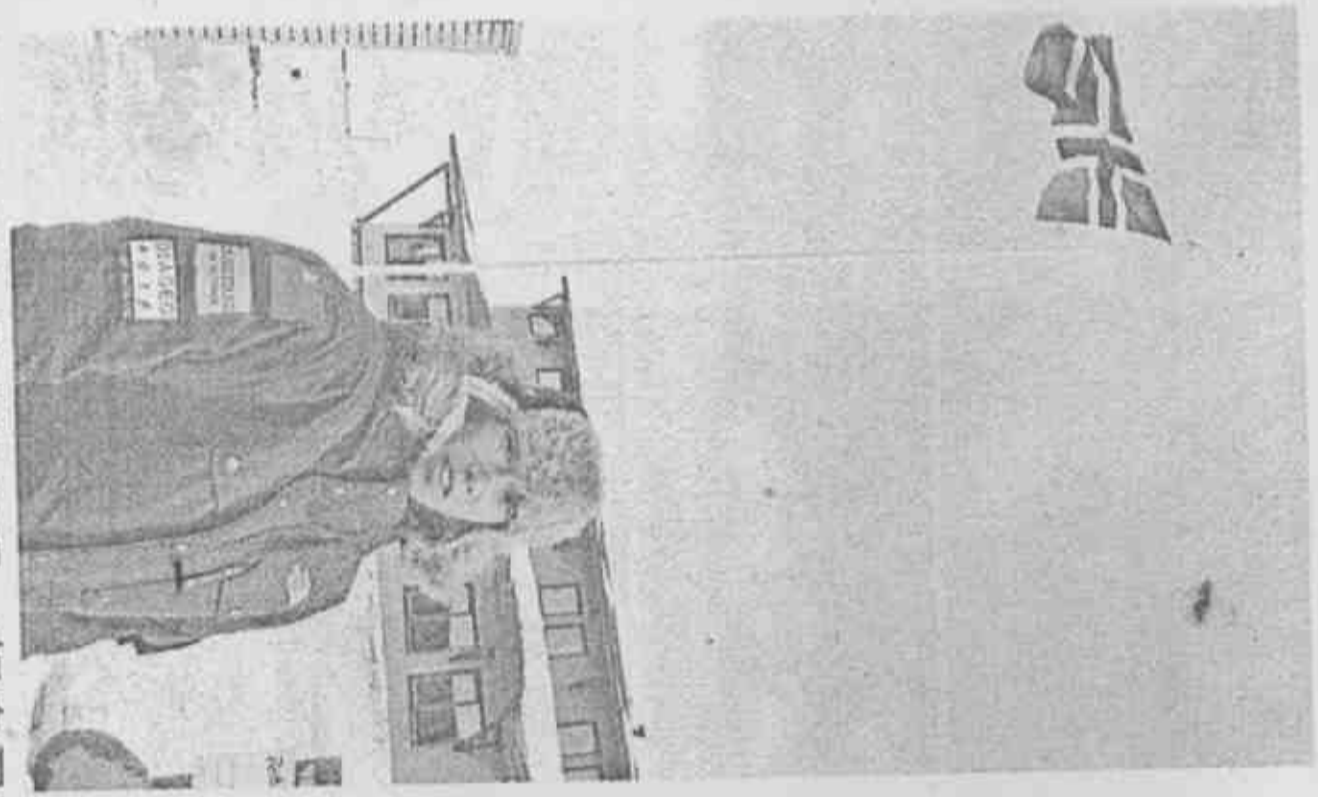
成績重要 友誼價更高

陳彥博認為在馬拉松不只是名次，去年喜馬拉雅山比賽，有位墨西哥選手邊跑邊嘔吐，他當時猶豫約5秒鐘，決定放棄趕路，停下來幫他拍背部、拿水幫他沖臉，兩人互相鼓勵抵達終點，陳彥博說：「成績固然重要，但保住人命、贏得友誼更是無價！」(黃建仁)

馬拉松「大滿貫」俱樂部

比賽地點

歐洲	希臘奧林帕斯山Olympus
南美洲	秘魯印加古道
大洋洲	澳洲藍山(Blue Mountains)
亞洲	印度喜馬拉雅山
非洲	地點不固定
北美洲	南極大陸愛國者丘陵(Patriot Hills)
南極	北緯89度附近巴尼歐(Berne)飄浮冰島
北極	



■陳彥博在挪威抗低溫，把自己包得密不透風。陳彥博提供