



HARDEST CONGRATULATION ALL PARTICIPANTS  
HIMALAYAN 100 MILE STAGE RACE  
HIMALAYAN RUN & TREK

40歲的西班牙選手(左)總成績奪冠，陳彥博(右)第5站與他攜手進終點。

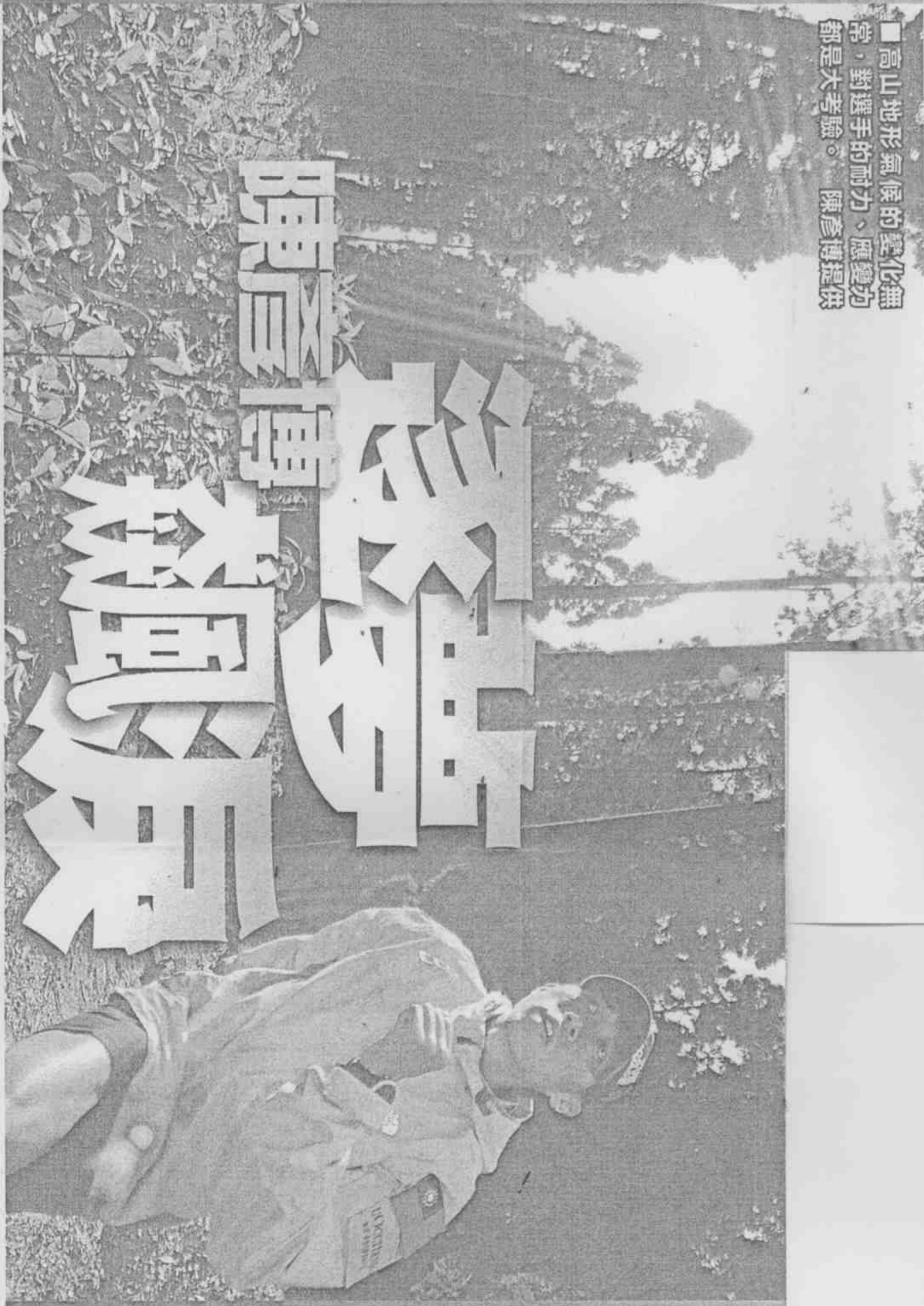


長時間在山徑上狂奔，陳彥博的雙腳都起了水泡。



參加喜馬拉雅超馬賽，補給品、裝備、藥品一項都馬虎不得。陳彥博提供

高山地形氣候的變化無常，對選手的耐力、應變力都是大考驗。陳彥博提供



# 逐夢 陳彥博 飛躍長

## 力撐160公里 吐瀉衝第4

【威海倫／台北報導】23歲的國立體育大學研究生陳彥博，參加160公里喜馬拉雅5日賽，跑到頭痛、拉肚子，最後在72位選手中拿下第4。昨天他回憶比賽片段忍不住流淚，但他說：「能奔馳在自己的夢想裡，真的很棒！」

個月底陳彥博隻身飛印度，輾轉上到邊界參賽。對手從歐、美、日韓來，臥虎藏龍，有人拿過亞馬遜超馬冠軍，有人在北極馬拉松封王過。

### 狂奔抽筋 頭疼吞威而鋼

這個領域，陳彥博是菜鳥。第1天太興奮，剛起跑就狂奔，在攝氏7度低

### 陳彥博喜馬拉雅5日賽相關數字表

- ★5天跑超過160公里，賽道海拔約在1900~3972公尺間
- ★比賽時溫度約在攝氏零下3度~23度間，溫差約26度
- ★共15國72名男女選手參賽，4人未完賽
- ★陳彥博23歲最年輕，也是賽史18年來首位台灣選手
- ★開賽前體重64公斤，5天賽後減了5公斤，剩59公斤，期間最瘦58.2公斤
- ★首日跑完第13名，第3天起追到第4名，最後總成績第4名作收
- ★比賽時背負約3.5公斤裝備，包括外套、補給棒、1500c.c.水、300c.c.運動飲料

### 陳彥博喜馬拉雅5日賽里程、成績表

分站	全長	住宿高度	耗時	單站名次(總成績)
1	39公里	3719公尺	5小時13分	13名
2	32.3公里	3540公尺	3小時15分	3名(第6名)
3	52公里	3972公尺	5小時54分	3名(第4名)
4	21.3公里	1935公尺	1小時32分	2名(第4名)
5	27.2公里	2012公尺	2小時18分	2名(第4名)

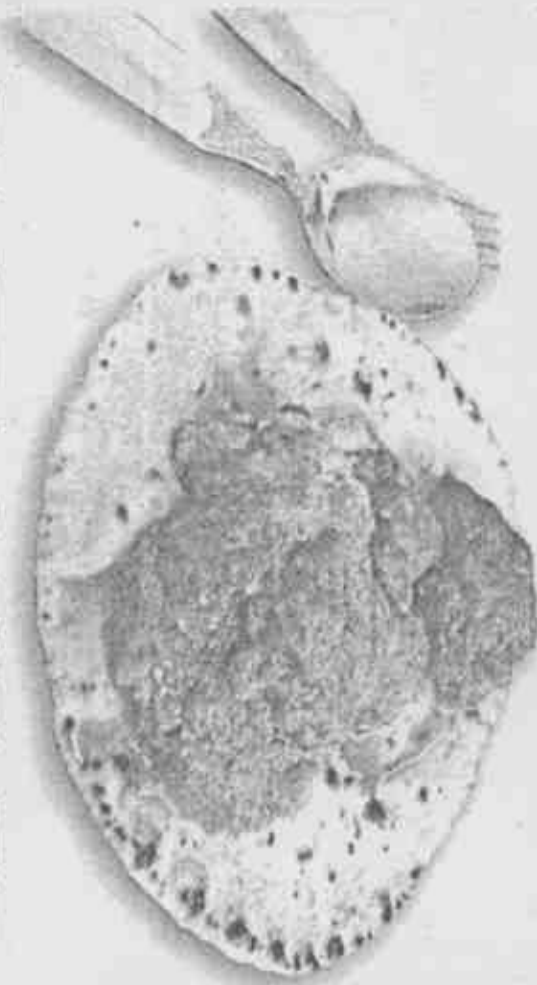


### 陳彥博小檔案

生日	1986/6/10(23歲)
身高體重	172公分/60公斤
星座血型	雙子座/B型
現職	國立體育大學教練 研究所生理組一年級
興趣	電腦(圖片設計、影片剪輯)
跑步資歷	10年(國二起)
成績	2009喜馬拉雅160公里 分站超馬賽第4名(個人賽) 2008北極大挑戰600公里 第3名(隊友林義傑、劉柏園)
喜馬拉雅賽 主要贊助	歐舒丹、體委會、 The North Face

救墨選手棄名次 贏得參賽者敬意

■參加喜馬拉雅超馬賽，補給品、裝備、藥品一項都馬虎不得。陳彥博提供



■印度咖哩天天吃，陳彥博現在想到咖哩就怕。陳彥博提供

這個領域，陳彥博是菜鳥。第1天太興奮，剛起跑就狂奔，在攝氏7度低溫中，他拚命在山徑、超陡坡上衝著，跑了20幾公里大腿就抽筋，剩下10幾公里的路，只能邊拉筋、慢跑或慢走撐完，當天排第13名，「還輸女生，有夠丟臉的。」陳彥博說。

若跑平地，用長距離配速1公里他只需3分20秒，但來到海拔2、3千公尺，心跳加快很難降下，1公里甚至要跑10幾分鐘。

第1天落後太多，第2天起陳彥博

雙頰也冷到像被打巴掌一樣痛。這天他跑到上吐下瀉，早餐的麥片粥，在半途吐了出來，但他還是撐到終點，也躋身領先集團。當晚他拉了8次肚子。

## 抵達終點 心中喊辦到了

為了衝更快，剩下兩天他減少隨身裝備，沒帶補給棒只喝水，最後幾公里山路讓他體力徹底耗竭，餓到頭暈，當終於與西班牙選手攜手進終點時，他們相擁而泣，彥博心中除了感激，「我辦到了」的喜悅也充滿心中。

# 救墨選手獲名次 贏得參賽者敬意

喜馬拉雅賽第3天，陳彥博跑到上吐下瀉，一心只想超越在他前面不遠的南韓選手。但就在此時，有個墨西哥選手也嘔吐不止，彥博猶豫了5秒鐘，最後決定，「人命比名次更重要，我不能棄他不顧。」他為墨西哥選手拍背、拿水幫他沖臉，不斷鼓勵對方「我們一起進終點」。當天單站的頒獎典禮上，墨西哥選手說出這段感人故事，台灣的陳彥博，贏得所有參賽者的敬意與掌聲。

## 下一站鎖定極地馬拉松

去年陳彥博在北極大挑戰受到大自然力量，這趟在喜馬拉雅，他對人性、生命與世界，有了新的體會。陳彥博的下一站已鎖定目標：明年4月挪威的極地馬拉松，有「世界上最冷馬拉松」之稱，低溫將達攝氏零下38度。（戚海倫）