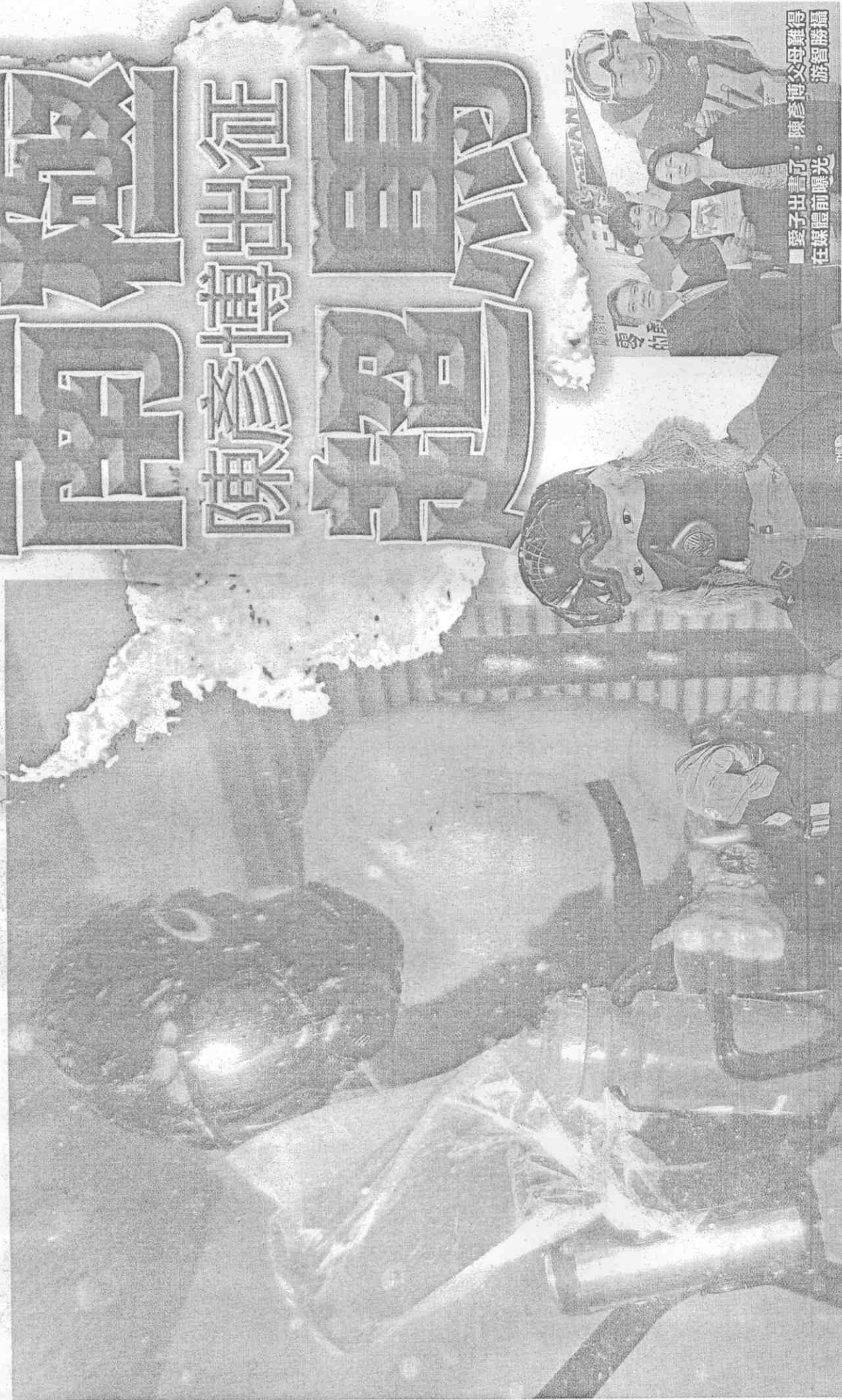


國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 馬拉松 來源 蘋果日報 日期 99.12.01 版面 D一版

熱愛挑戰 誓當台灣一

南極超馬 陳彥博出征



■ 妻子出書了，陳彥博父母難得在媒體前曝光。

南極超級馬拉松

【黃建仁／台北報導】勇於挑戰自我的「夢想鬥士」陳彥博，今晚啟程經美國、智利前往南極，備戰15日開跑的「南極100公里馬拉松」。南極平均氣溫攝氏零下20~30度，並隨時颯著時速高達至少100公里強風，但惡劣環境打不倒陳彥博挑戰自我的決心，他說：「我要在南極順利跑完100公里，成為台灣第一人！」

今年南極馬拉松共有17國36位選手參賽，12日進行42.195公里馬拉松，15日進行100公里超級馬拉松，目前官網還沒公布這2項名單，而過去5屆只有16人跑完100公里，彥博說：「我喜歡有挑戰性的100公里！」正常情況下，跑完南極100公里馬拉松耗時約13小時，但因暴風雪惡劣氣候，選手也可超過30小時才跑完。

夢想鬥士挑戰極限

在家排行老三的彥博，小時候在滑冰場練得比別人都勤快，同學給他取個「拼命三郎」綽號；後來轉練長跑，曾經壓力大到胃穿孔，又被同學封個「九孔胃」綽號，現在他希望別人稱他為「夢想鬥士」，他說：「夢想，就像是藏寶圖，我要拿著鑰匙去追尋。」

陳彥博為了適應酷寒和強風，日前在內湖防災科學教育館的風速模擬區，模擬閃電、颶中風及驟雨險惡每小時150公里的等強風及驟雨險惡氣候，並且在實驗室內進行仰臥起坐、採飛輪踏步機，希望屆時在南極遇上真正暴風雪，心態上不再畏懼，平常心跳每分鐘47次的彥博，在風速模擬區進行150秒訓練後，心跳居然暴增到每分鐘171次！

適應高海拔

昆明移地訓練

【黃建仁／台北報導】南極大陸平均海拔2350公尺，是一塊與世界隔絕的大陸，陳彥博為了適應高海拔的環境，10月22日前往中國昆明，展開3周高原移地訓練，平常在台灣他選在陽明山、萬里山區長跑。

逐步實現578計畫

去年10月跑完喜馬拉雅山160公里分站超馬賽，拿下「大滿貫」第1張完賽證書，今年4月跑完北極馬拉松，陳彥博擬定了「578計畫」：5年內跑完7大洲(亞洲、歐洲、非洲、大洋洲、北美洲、南美洲、南極洲)、8大站(包括北極)的馬拉松生涯藍圖，預計2013年完成大滿貫拼圖。

陳彥博說：「為夢想而跑！」除了研究所繁重課業，他花了半年寫完人生第1本書《零下40度的勇氣》，寫書期間熬夜寫稿，半夜哭了2次，小時候很頑皮，在這本書他還把父親用皮帶和水管管教他的往事抖了出來。

200萬贊助不用愁

為了高領旅費和報名費，寫企劃書找贊助商傷透腦筋，上次參加北極馬拉松賽，陳彥博花費超過100萬台幣，這次昆明移地訓練、南極報名費和旅費，經費約200萬台幣，透過友人幫忙，體委會、歐舒丹、遊戲橘子、The North Face和兆赫電子都慷慨贊助，讓現在的陳彥博無後顧之憂。

■勇於挑戰自我的陳彥博，在室內模擬強風閃電，為南極馬拉松做足準備功課。 林啟華攝

陳彥博小檔案

身高：172公分
體重：65公斤
生日：1986年6月10日(24歲)
星座：雙子座 血型：B型
學歷：國立體育大學教練研究所2年級
興趣：長跑、溜冰、圖片設計、影片剪接

婚姻：未婚(無女友)
重要成績：
2005福岡馬拉松第1名
2008年北極大挑戰600公里第3名(隊友林義傑、劉柏園)
2009年喜馬拉雅山160公里第4名
2010年北極馬拉松第3名

報你知

挑戰南極超馬 先簽生死狀

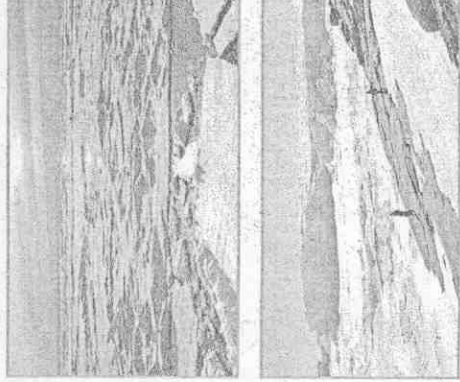
第6屆南極馬拉松，並非一般人都可參加南極馬拉松賽，想報名的選手可上官方網站，提出之前參賽證明和簽下生死狀，經過「極地跑步探險協會(Polar Running Adventures)」認可資格，並繳交9900歐元(約39.3萬元台幣)報名費，依大會規定期限，飛到南極備戰。

帳篷布幕一擋 永晝也好眠

南極素有「白色大陸」之稱，1820~1940年陸續有各國探險家發現不同區域，包括英國、紐西蘭等10個國家提出主權要求，目前南極大陸無人居住，只有少數科學家在考察站短暫居留，據1961年通過的《南極條約》，南極不屬於任何國家，它屬於全世界人類共有。

超低溫加中飽 氣候真天壽

據昨天氣象報告，比賽地點南緯80度愛國者山，目前溫度零下35.9度，風速每小時15.5公里，相當於中度颶風。



北極

南極

挑戰惡劣環境

有「世界上最寒冷」之稱的北極馬拉松，自2002年創辦，今年4月7日舉辦第9屆賽事。比賽在北極圈89度附近的挪威巴尼歐(Berne)飄浮冰島上舉行，當天進行10圈繞圈賽，比賽氣溫約攝氏零下20度，吹著時速每小時45公里強風，選手面對惡劣環境時，還要注意北極熊出沒。

比起北極，南極的環境更惡劣，大會官網特別註明，南極大陸是全球最冷、最高、風最強、最乾燥的大陸，大會申請「世界上最冷的南極冰上馬拉松暨100公里超級馬拉松」金氏紀錄認可，南極史上最冷溫度為零下89.6

■上次在北極馬拉松衝到第3名，這次陳彥博只希望南極順利完賽。 林啟華攝

- 防水透氣抗寒外套 21000元
- 透氣保暖衣 5000元
- 極地雪靴 38000元
- 抗寒手套 20000元
- 雪鏡(護目鏡) 5000元
- 防風罩 6000元
- 極地雪靴 38000元
- 抗寒手套 20000元
- 冰爪鞋 20000元

允父母絕對平安歸

參賽選手必須在網路報名時先簽署「生死狀」，遇上意外事故，大會一概不負責，陳彥博這次自備求生藥品(包括類固醇和支氣管擴張劑)，並隨身帶著插有GPS定位卡的求生桿，萬一遇到雪崩時可向上伸長2公尺向外界求救，他說：「總之，一切以安全為最高原則，我告訴父母，我一定要平安回來。」

超扁加映照過來
www.appledaily.com

50萬採買極地配備 50公斤滿滿行囊準備

【黃建仁／台北報導】參加南極馬拉松賽的選手必須自備禦寒衣物、冰爪鞋和抗寒睡袋，有了4月獨自挑戰北極暴風雪的經驗，陳彥博這次花費約50萬自國外採購新配備包括雪鏡、冰爪鞋和防雪跑鞋。

碰上軟雪和硬雪不同狀況，陳彥博還購買越野雪鍊，在雪地上不易跌倒。他的比賽全身配備手套、襪子、衣服、褲子都是穿3層，帽子2層，

材質是排汗保溫，光是衣服、褲子就帶了7套替換，彥博說：「只要衣服濕透，在休息站就要換衣服，避免在惡劣氣候下失溫。」

今天啟程，陳彥博的行李重達50公斤，已有支付超重行李費的心理準備，只希望轉機時行李不要遺失，上次他在北極送給外國友人平安符結善緣，這次帶鳳梨酥和編織圍小禮物，希望再次做好國民外交。