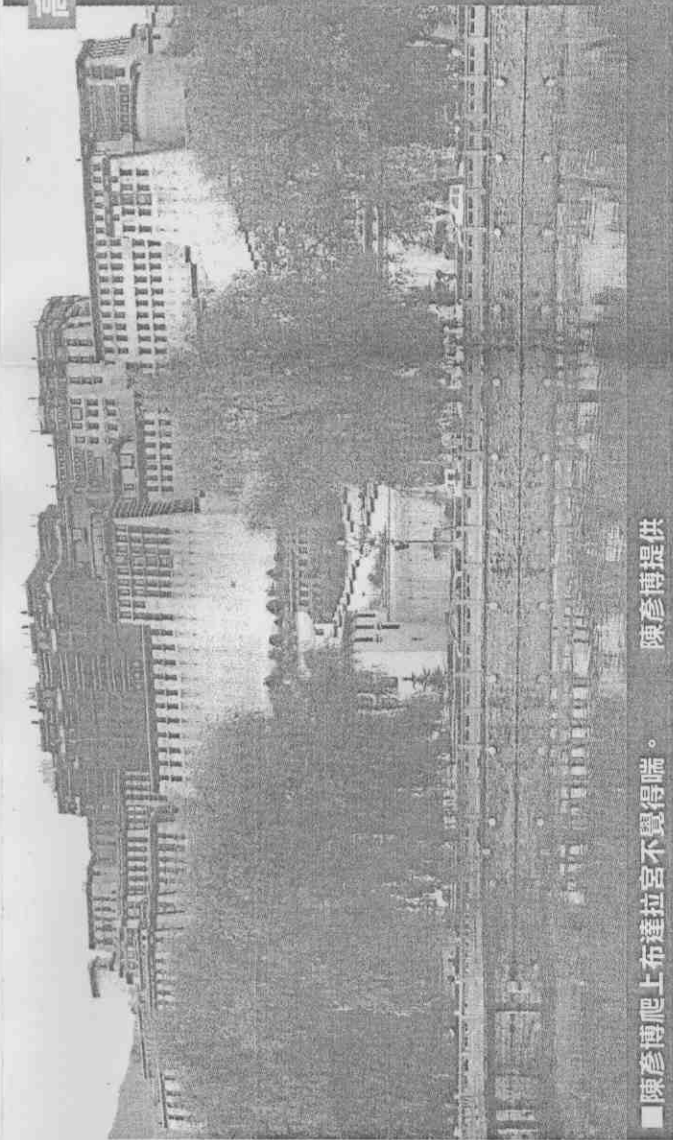


國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 臺立 松 來深 藥 果日報 日期 98.10.13 版面 四版



陳彥博到偏遠村莊練跑，背後廣闊一片就是拉薩市區。 陳彥博提供



陳彥博爬上布達拉宮不覺得喘。 陳彥博提供

陳彥博 西藏狂操 拼喜馬拉雅超馬

台灣第一人

【威海倫／台北報導】國立體育大學研究生陳彥博，19日將啟程飛往印度，準備參加25日開跑的「喜馬拉雅160公里5日分站超馬賽」，他將在海拔1900至3900公尺高的山區與其他跑者競速。23歲的陳彥博是參

做些小慢跑或快走。第9天，他找上西藏體育技術學校田徑隊，接連3天跟著練跑，被當地16歲少年「狂電」。

陳彥博說：「剛開始才慢跑就頭暈了。20分鐘的配速跑，跑到頭刺痛。在那種高地跑操場8公里，跟在台灣跑20公里一樣累！」

跑步兼垂降 心肺疼痛

經費有限，陳彥博必須在

特訓回台後 跑步不喘

陳彥博說，其實剛飛到拉薩，即使提醒自己要亂跑亂跳，呼吸還是明顯變急促。他說：「我一直深呼吸，剛開始跑步無法加速，感覺肺要很用力吸才會打開。」

大學時代，陳彥博曾多次

高海拔 經驗談

肉腥食物貴 拉薩風景美

陳彥博到高海拔的拉薩訓練，覺得當地飲食價格高，肉的腥味也很重。為省錢也會到市場買菜、蛋與白飯搭配自己帶去的泡麵與調味包。在風景極美的拉薩市區與郊區跑步，看到天葬台等，都是讓他難忘的經驗。

風光很另類



前往那木措之前，陳彥博到5190公尺高處練跑，在地標留下紀錄。



陳彥博在天葬台附近撿到的巨鷹羽毛。

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

學歷 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)

2008北極大挑戰600公里第3名(隊友林義傑、劉柏園)

2005日本福岡名水馬拉松冠軍

2006北縣金石國際馬拉松第3名

2002全國競速溜冰300公尺計時賽亞軍

1998全國中正盃競速溜冰1000公尺爭先賽冠軍

喜馬拉雅獎 歐舒丹、體委會、The North Face

主要贊助商

藏獒價比賓士車 日吞20公斤生肉



陳彥博(見圖)到西藏，訓練之餘，也做個背包客般了解當地風土人情。愛狗的他，對「藏獒」印象深刻。陳彥博說：「藏獒還看很可愛，近看很可怕。」他到了當地養育基地，工作人員說，藏獒一天要吃20公斤生肉，叫聲像極了獅子。最令人咋舌的是，1隻藏獒的價錢就等於1輛賓士車。黑色的約150萬至200萬人民幣，少見的白色藏獒更要價400萬人民幣。陳彥博說，當地有「一髮七狼」的說法，意思是1隻藏獒就能打敗7匹狼。(威海倫)

國一片就是拉薩市區。陳彥博的

者競速。23歲的陳彥博是參加這項賽事的台灣第1人，也是本屆參賽者中最年輕。

高海拔跑超馬

海拔空氣稀薄，容易疲憊，體力也較難恢復。為了備戰這項高海拔的超馬賽，陳彥博8月底至9月中旬已隻身先赴西藏拉薩(約3605公尺)做高地訓練。抵達拉薩前8天，他

經費有限，陳彥博必須在短時間內提高訓練強度，他為自己安排了山訓越野跑，原本想跑3天250公里，沒想到，第1天他在無人山區的崎嶇地形中，連跑帶爬垂垂降，操了10小時，途中還跟野生犛牛大眼瞪小眼，當晚在游牧民族家睡帳篷，頭痛咳嗽，早餐喝了酥油茶還狂拉肚子，心、肺疼痛

大學時代，陳彥博曾多次隨田徑隊赴昆明集訓，海拔約1906公尺。這是他第一次到西藏，也是第一次在這麼高海拔訓練，經驗很特別，心肺功能也有明顯提升。回台灣跑步，跑到腳都痠了都還不會喘。現在他最期待，月底能在超馬賽中發揮實力，用自己的雙腳與世界更貼近。



訓練結束巧遇驢子，驢子把彥博的手當草吃了起來。

報你知

5天跑160公里 沿途可見4名山

喜馬拉雅160公里5日分站超馬賽(The Himalayan 100 Mile Stage Race)，比賽地點在印度境內、接近尼泊尔邊界處。山徑賽道的海拔高度約在1900公尺至3900公尺間，最高海拔甚至已接近台灣最高峰玉山的峰頂(3952公尺)。

這項賽事自1991年起，每年都舉辦，參賽人數約80人上下。5天分站賽中，以第3天跑42.195公里最長。這項賽事由一家印度公司主辦，不設獎金，今年報名費約11萬台幣。比賽途中可以看見包括聖母峰在內的4座世界名山。(威海倫)



在西藏當地的飲食並不便宜，陳彥博真要飽吃一餐也要500台幣。
■ 秘麵一碗5塊人民幣，這裡面放的是犛牛肉。



拉薩尼泊爾餐廳裡的奶茶配肉餅，肉的味道很腥。陳彥博提供