

# 《零下40度的勇氣》

## 图书基本信息

书名：《零下40度的勇氣》

13位ISBN编号：9789866798321

出版时间：2010-12

作者：陳彥博

页数：274

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《零下40度的勇氣》

## 內容概要

臺灣首位挑戰北極馬拉松的極限運動員，  
一個為夢想奮鬥不懈的勇士，  
為了成為環境冒險家，每一次的比賽，都要簽下「生死契約書」。  
他是臺灣之光，他是陳彥博。

零下的低溫，已不適人類存活的环境，風吹來，像千百根尖針戳刺，吸一口氣，肺就像撕裂般疼痛；高山症引發頭痛胃痛，讓他跪地嘔吐不止，失溫脫水；掉入冰雪崩裂處，躺在冰雪上逐漸失去意識，大腦失去平衡跌跌撞撞，身體與精神飽受煎熬，甚至與死神三次擦身而過……，這些比賽早已超乎了運動的性質，透過險惡的環境來體驗生命。在極地如此險惡的環境，他用熱情、用毅力、用勇氣，挑戰零下40度的北極冰原，也讓國際間看見台灣人的運動精神與溫情。

陳彥博目前是國立體育大學教練研究所二年級的學生，他小時最早接觸的運動是競速溜冰，高中轉練田徑，因壓力過大罹患胃穿孔，自暴自棄，幸好教練拉了他一把，兩年的苦練，終在全國高中運動會一萬公尺競賽獲得冠軍，以及日本九州名水馬拉松第一名。他開始代表台灣四處征戰，屢獲佳績。

陳彥博送給自己大學的畢業禮物：參加磁北極馬拉松，這場北極的洗禮，讓他深深愛上大自然的極限挑戰運動，也改變了他的人生計畫，決定往「超極馬拉松」的領域邁進。

每一次的超馬比賽，陳彥博都得自籌數百萬的龐大經費，還要兼顧學校課業與體能訓練，並加強英語能力。為了提前適應極地的嚴寒，他甚至將器材搬到大賣場的冷凍庫練習。如今，他勇闖了加拿大雪山、日本琵琶湖、西藏高地、喜馬拉雅山、北極點……每一次的比賽，還得簽下生死契約書。

極地，我們多數人只能在地圖上搜尋，陳彥博用生命親身經歷，寫下最真誠的文字，紀錄他的成長過程、運動員訓練的艱辛，以及用堅毅的勇氣，挑戰凡人眼中不可能的任務，「超馬」一路以來的點點滴滴，分享生命意義；還有數百幅珍貴的極地照片，用心呼籲環境變化，帶領我們進行一趟極地之旅，同時，他人生觀、他的圓夢過程，給年青人啟發，不斷跳脫你的框架，改變你的想法，夢你所夢，做你所想。

# 《零下40度的勇氣》

## 作者簡介

陳彥博

現就讀於國立體育大學教練研究所(生理科學組)。他選擇了一條與別人不太一樣的路。從高中便開始不間斷的鍛鍊體能，參加比賽。

當同儕在玩樂的時候，他在紅土上練跑；而他們睡覺的時間陳彥博則在唸書。這一段青春歲月，運動場上的訓練，風雨無阻，沒有假日。

這個夢想鬥士，追求的不是與時下e世代一起在網路遊戲中衝鋒陷陣，也不是社會新鮮人最期待的穩定工作。他信仰大自然，渴望探索真實的自然世界，並聆聽大自然想要告訴人類的訊息。

因為挑戰偏僻險惡的環境，隨時可能致命，有人問他，為什麼一定要去參加如此危險的極限運動比賽？他說：就是因為參加了這樣的極限運動，讓我更發現了存在這世界的價值。

不管是任何人在何時何地反覆質問：每參賽一次就得簽下一張「生死契約書」，陳彥博，你仍堅持參加嗎？彥博的答案永遠是：「YES！」

他想成為環境冒險家，用雙腳看世界，用心來呼籲環境的變化與分享生命的意義。

主要經歷

2004年台北市體育節績優選手

2008年磁北極大挑戰650km 歷屆最年輕成功完成選手

2009年臺灣人壽十大感動人物

2010年 Keep Walking 夢想資助計畫得主

重要比賽紀錄

2005年8月Japan fukuoka marathon日本福岡名水馬拉松第一名

2006年7月Taipei shiwanjin international marathon金石國際馬拉松第三名

2006年6月Japan Biwako Ekiden relay race日本第6屆琵琶湖接力賽 第一名、第七區區間賞

2007年4月 Canada Rock Ice of Ultra 5km加拿大雪地路跑賽5公里 第一名

2007年5月Japan Biwako Ekiden relay race日本第7屆琵琶湖接力賽 第二名

2008年3月Polar Challenge 650km北極大挑戰團體組 台灣隊第三名，創下歷屆最年輕成功挑戰完成比賽的比賽紀錄

2009年2月Himalayan 100 mile stage race喜馬拉雅160公里5天分戰賽第四名

2010年1月North Pole Marathon北極點馬拉松賽第三名

# 《零下40度的勇氣》

## 書籍目錄

- 1 兒時記憶  
皮帶與水管下的管教  
原子小金剛  
九孔的胃  
教練的退學單
- 2 夢想的開端  
勇敢追夢  
極限運動入場券  
初生之犢遇上死神  
勇闖磁北極
- 3 一百封的信件與電話  
被當作詐騙集團  
苦盡甘來  
血光之災，神給我的挑戰
- 4 神的住所，西藏高原移地訓練  
宇宙的力量  
活佛的祝福  
糊裡糊塗，跑到天葬山
- 5 世界最高，喜馬拉雅山160公里五天極限馬拉松賽  
夢想，啟航  
抵達雲之城      Mirik  
善良的老爹      喬巴  
山中的王國      大吉嶺  
抽筋的雙腳  
大地之母      聖山的祈禱  
高山症噩夢，與墨西哥選手的情誼  
最後的賭注  
勇士之路  
我們不說再見
- 6 世界最冷，北極點馬拉松賽  
滑雪場特訓  
幸福響鐘  
零下20度冰庫裡的小小夢想  
世界最北的城鎮  
生死狀  
斷訊的衛星電話  
無情暴風雪  
感恩與感謝的力量  
置身何處  
地球最高點

# 《零下40度的勇氣》

## 精彩短評

1、想跑步嗎？想留下青春嗎？想追求夢想嗎？

# 《零下40度的勇氣》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)