

# 《你不勇敢，沒人替你堅強》

## 图书基本信息

书名：《你不勇敢，沒人替你堅強》

13位ISBN编号：9789863421634

出版时间：2014-7-4

作者：林又立

页数：176

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)

# 《你不勇敢，沒人替你堅強》

## 內容概要

台灣第一位完成250公里極地越野超級馬拉松的女性參賽者

「其實，我並不是一個喜歡跑步的人，就算到了現在，我在寫這本書的同時都已經完成了人生中的第一場極地越野超級馬拉松，我還是不喜歡跑步這件事情，甚至可以用討厭來形容。」～林又立

從名模之路到極地路跑

這是一個關於跑步的故事

也是一個關於夢想實現的故事

如果你心底也有一個夢

這個故事一定會讓你熱血沸騰

來和又立一起踏出夢想的第一步吧！

從五公里到二百五十公里，從室內跑步機到沙漠極地，到底是受了什麼力量的驅動？

雖然林又立從小就極有體育天分，再難的運動都難不倒她，唯獨就是跑步從來都無法引起她的興趣。

直到一天一位朋友的電話邀約，才終於展開了林又立與跑步的奇幻之旅。

從小試身手並得到莫大鼓舞的擎天崗越野路跑初體驗到徹底擊潰她信心的屏東大鵬灣三鐵接力賽昏倒事件，就算肝指數高達四百、就算廣大酸民嘲諷她「昏倒名模」，林又立仍然不放棄她的夢想～極地越野超級馬拉松。

她說：「我一直都很喜歡在有限的生命中，無限地累積自己的生活經驗所帶來的那種熱情與感動。」從十七歲以模特兒比賽冠軍頭銜出道，回想過去十年的模特兒工作經驗，雖然說努力的成分是絕對有的，但整體而言，能成為一個模特兒主要還是老天爺賞飯吃，畢竟外在條件是父母親給，林又立不覺得有什麼好驕傲的？

在報名前夕林又立問了自己幾個問題，「如果我真的去完成這個比賽的話，我會為我自己感到驕傲嗎？這會不會是到現在為止，最會讓我感到光榮的一件事情？十年後如果我再回頭看這段故事，我還會回味無窮地與別人分享嗎？」最後林又立發現答案是肯定的。

「是的！我想完成這個比賽，在未來，當我回想到這個時刻，我寧願我後悔的是自己在比賽中失敗，也不願是悔恨自己不敢去嘗試的懦弱。」

在為期兩個月的行前訓練，林又立卯足全力，她說：

「我就像個瘋子一樣，覺得鐵腿很痛苦但還是繼續跑、覺得上坡路段很折騰但還是繼續練習。又折磨又堅持，我想這就是面對夢想心態吧！」

“關於夢想，第一步就是不要害怕開始。

有多想要成功，就得先付出多少努力，

一步一步忍著痛跨出大步地走，

只要腦子裡沒有放棄的這個選項，總有一天一定會到達終點的。”

世界十大耐力賽難度第二位，來自世界各國的狂人妄想以跑步征服沙漠，初階跑者如林又立，能辦得到嗎？

為了讓自己感到驕傲，林又立選擇去完成一個艱難的夢想。乾旱、高溫、變化莫測的地形、極少的補給、難忍的身體痛苦……這一部受難日記，林又立的第一場

Sahara Race正式開始！

Stage 1

滿心期待地迎接第一個四十公里，沒想到才第一天就狀況連連，得抵著大雨與寒風完成第一天的賽段不說，連水泡都在剛比賽的第一天，就冒出來干擾林又立。

Stage 2

不會吧！衰事又重演了，竟然在這裡發生以前記憶中最痛苦的運動傷害。

因為太心急趕進度，結果一個重心不穩讓膝蓋打滑了，而這一滑所引發的舊傷～滑囊炎，在沙漠裡根本完全沒有醫療設施可以挽救。

面對如晴天霹靂的噩耗，短暫崩潰的又立仍盡力收拾好情緒，即使她的膝蓋已經腫脹到就算隔著壓力褲都能感覺得到，她說：我願意付上一切代價，只為完賽。」

Stage 3

變化多端的地形，加上一路上還遇到惡犬與不速之客，左膝蓋陣亡後的第一天老天就給我這種挑戰，

## 《你不勇敢，沒人替你堅強》

這一切已經越來越不好玩了……

林又立靠著好心隊友贊助的，被她形容猶如天堂來的仗子，苦撐完成第三天的賽程。

Stage 4

七天六夜的比賽裡，不只有來自路途上的故事，也有來自「人」的故事。

這是因為成績殿後而受到大會警示壓力，必須一人獨自孤單奮力趕路的一天。但這個孤單，卻也讓林又立有機會多留心在人的身上，看見另一種夢想的定義。

來自香港的翟文禮律師。翟律師原本相當討厭登山健走這一類的運動，但為了這次的Sahara Race，他卻一反常態早早就開始訓練，還在半年內減掉20磅。因為他此行的目的，不僅只是想為自己的人生寫下什麼了不起的紀錄，而是希望可以藉著參加這個比賽，引起香港民眾對他參賽動機的關注。翟文禮是為香港「正生書院」的籌款而參賽（註9），為了這項籌款活動，他帶了一位年僅十九歲的參賽者來參加。

Stage 5

越野打怪打到現在，大魔王終於要出現了

Stage 5大致上是這樣子的，這個賽段總長八十六公里，途中會有八個cp但是沒有帳篷，也就是說在完成Stage 5的賽段裡面，參賽者並沒有一個可以好好休息與睡覺的時間與場地。

Stage 5行經的地形更難挑戰，這個賽段會有無止盡的上山路段，上坡有多久就代表下坡也會花同樣的時間，我的傷勢最無法承受的就是下坡路段了。

賽道規劃會在半夜時分經過上山路段，到時候，在狹窄的上山路段裡如果不開頭燈，真的會暗到伸手不見五指，而且一旁就是山谷下的長斜坡，一不小心還會稀哩呼嚕地滾下去。

最後一段天堂路

一路上石頭很多，都是那種很銳利的尖石，我一踩上去，就感覺腳心承受著被石子刺穿的痛楚。林又立說：「最後的這三十分鐘，我用盡全身最後的力氣、我的腳已經腫到很難抬起來、我忍著此生到目前為止所能經歷最大極限的疼痛、收起淚水、極盡所能用我現在還能發揮的速度往終點奔去。我試著讓我自己跑起來，也許我速度很慢，但在最後的關鍵時刻我不能放任自己只是用走的，我得用我的意志力與意識喚起我的雙腿，盡可能地快起來，盡可能地跑出去……右腿跑出去……左腿跑出去……跑出去……跑出去……傾盡最後的力氣……跑……」

林又立從來就不知道自己到底會有多堅強，直到堅強變成唯一的選擇，如果不把自己逼到盡頭，就真的無法經歷自己的潛能還有意志力竟然可以有那麼強大的力量。沒有夢想是可以輕易完成的，在這個過程中，你可以哭、可以沮喪、甚至想要放棄、或是氣自己為什麼要選擇走上一條這麼顛簸的道路，不過在哭完了，在沮喪過後，就算跌坐在地上也要記得爬起來繼續走。

要往你心裡想去的方向一直走……

我是林又立，今年二十七歲，二零一四年二月二十二日我在約旦，完成了人生中的第一場極地越野超馬。

# 《你不勇敢，沒人替你堅強》

## 作者簡介

林又立

2004年榮獲精英國際模特兒冠軍，現在隸屬於凱渥模特兒經紀公司。身為專業模特兒，經常為各大Fashion Show走秀，也是各時尚雜誌的露出常客，並且跨足戲劇和主持領域。

1987年1月1日出生的又立，是標準的魔羯座，對事情執著、認真，一旦下定決心，就會拚盡全力完成。

2013年參加鐵人三項接力賽，因對氣候適應不良加上水份補充不足而在終點前200公尺昏倒，登上蘋果日報頭版；2014年初憑著勇氣和毅力完成極地越野超級馬拉松賽事，一雪「昏倒名模」之辱，也成為10年來首位完成極地越野超馬的台灣第一位女性參賽者。

「林又立」粉絲頁：<https://www.facebook.com/YuliLin.fans>

# 《你不勇敢，沒人替你堅強》

## 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)