

老師好書分享

一個人騎單車去倫敦

作者：鄭盛



分享：楊慧儀老師



書籍介紹



騎單車去倫敦路線 (2011年3月5日—2011年7月18日， 136天，14623.2公里)	
1·中國段 4966km 3月5日 Day1 上海—南通 135km 3月6日 Day2 南通—東台 118km 3月7日 Day3 東台—建湖 127km 3月8日 Day4 建湖—淮水—淮安—泗陽 147km 3月9日 Day5 泗陽—徐州 167km 3月10日 Day6 徐州—碾山 101km 3月11日 Day7 碾山—蘭考 162km 3月12日 Day8 蘭考—開封—鄭州 112km 3月13日 Day9 鄭州休息 3月14日 Day10 鄭州—洛陽—廟頭村 133km 3月15日 Day11 廟頭村—三門峽—靈寶 214km 3月16日 Day12 灵寶—老達摩—華陰 104km 3月17日 Day13 華陰—西安—咸陽 156km 3月18日 Day14 咸陽—戶縣—周至—陳倉 164km 3月19日 Day15 陳倉—寶雞—秦嶺—東岔 75km 3月20日 Day16 東岔—天水 123km 3月21日 Day17 天水—秦安—通渭 102km 3月22日 Day18 通渭—定西—榆中 156km 3月23日 Day19 榆中—蘭州 44km 3月24日 Day20 蘭州—永登—天祝 150km 3月25日 Day21 天祝—古浪—武威—永昌 235km 3月26日 Day22 永昌—山丹—張掖 152km 3月27日 Day23 張掖—臨潭—高台—宣化 103km 3月28日 Day24 宣化—鹽池—金塔—酒泉 160km 3月29日 Day25 酒泉—嘉峪關—玉門 150km 3月30日 Day26 玉門—瓜州—柳園 204km 3月31日 Day27 柳園—星星峽—燐墩 174km 4月1日 Day28 燐墩—騎範圈子—哈密 112km 4月2日 Day29 哈密—三道嶺 97km 4月3日 Day30 三道嶺—碗泉 60km 4月4日 Day31 一碗泉—都善 162km 4月5日 Day32 都善—吐魯番—達阪 176km 4月6日 Day33 達阪—烏魯木齊 102km 4月7日 Day34 烏魯木齊—昌吉—呼圖壁—瑪納斯—石河子—沙灣 187km 4月8日 Day35 沙灣—安集海—135團團場—克拉瑪依 171km	
4月9日 Day36 克拉瑪依休息	4月10日 Day37 克拉瑪依—鐵嶺溝 101km
4月11日 Day38 鐵嶺溝—額敏—塔城 130km	4月12日 Day39 塔城辦理出關手續
2·哈薩克斯坦段 2397km 4月13日 Day40 巴克圖口岸—Urdzhar 102km 4月14日 Day41 Urdzhar—Shynkozha 143km 4月15日 Day42 Shynkozha—Ayaguz—unknown 132km 4月16日 Day43 unknown—Zharmal—unknown 140km 4月17日 Day44 unknown—Semey 127km 4月18日 Day45 Semey—一路邊小飯店 152km 4月19日 Day46 路邊小飯店—Pavlodar 162km 4月20日 Day47 Pavlodar—Ekibastuz 150km 4月21日 Day48 Ekibastuz—unknown 104km 4月22日 Day49 unknown—Yermentau 98km 4月23日 Day50 Yermentau—unknown 82km 4月24日 Day51 unknown—Astana 117km 4月25日 Day52 Astana—unknown 112km 4月26日 Day53 unknown—Minsk 123km 4月27日 Day54 Minsk—unknown 117km 4月28日 Day55 unknown—unknown 112km 4月29日 Day56 unknown—Urtiskiy 145km 4月30日 Day57 Urtiskiy—Qostanay 137km 5月1日 Day58 Qostanay—Komsomoles 142km	3·俄羅斯段 2591km 5月2日 Day59 Komsomoles (哈)—Troitsk (俄)—Chelyabinsk 192km 5月3日 Day60 Chelyabinsk—Mias 106km 5月4日 Day61 Mias—unknown 78km 5月5日 Day62 unknown—CNM 122km 5月6日 Day63 CNM—Ufa 153km 5月7日 Day64 Ufa—unknown 105km 5月8日 Day65 unknown— 5月9日 Day66 unknown—Muslyumovo 123km 5月10日 Day67 Muslyumovo—Yelabuga 119km 5月11日 Day68 Yelabuga—Shumbut 102km 5月12日 Day69 Shumbut—Nordhausen 136km 5月13日 Day70 Nordhausen—Kassel 113km 5月14日 Day71 Kassel 休整 5月15日 Day72 Cheboksary—unknown 95km
4·拉脫維亞段 436km 5月24日 Day81 Pskov—Rezekne 124km 5月25日 Day82 Rezekne—Jekabpils 102km 5月26日 Day83 Jekabpils—Riga 104km 5月27日 Day84 Riga—Bauska 106km	5·立陶宛段 460km 5月28日 Day85 Bauska—Panavezys 115km 5月29日 Day86 Panavezys—Vilnius 116km 5月30日 Day87 Vilnius—Trakai 82km 5月31日 Day88 Trakai (立)—Marjampole (波) 147km
6·波蘭段 819km 6月1日 Day89 Marjampole—Lomza 153km 6月2日 Day90 Lomza—Warszawa 151km 6月3日 Day91 Warszawa—Sochaczew 76km 6月4日 Day92 Sochaczew—Konin 121km 6月5日 Day93 Konin—Poznan 98km 6月6日 Day94 Poznan—Swiebodzin 102km 6月7日 Day95 Swiebodzin—unknown 118km	7·德國段 1088km 6月8日 Day96 unknown (波)—Berlin 135km 6月9日 Day97 Berlin 休整 6月10日 Day98 Berlin—Lutherstadt Wittenberg 102km 6月11日 Day99 Lutherstadt Wittenberg—Dessau—Bernburg 122km 6月12日 Day100 Bernburg—Nordhausen 136km 6月13日 Day101 Nordhausen—Kassel 113km 6月14日 Day102 Kassel 休整 6月15日 Day103 Kassel—Arnsberg 124km
8·荷蘭段 304km 6月19日 Day107 Ede—Amsterdam 112km 6月20日 Day108 Amsterdam—Rotterdam 87km 6月21日 Day109 Rotterdam—Breda—unknown 105km	9·比利時段 202km 6月22日 Day110 unknown—Antwerpen—Bruxelles 99km 6月23日 Day111 Bruxelles—Mones 103km
10·法國段 1231km 6月24日 Day112 Mones—Cambrai 105km 6月25日 Day113 Cambrai—Compiègne 102km 6月26日 Day114 Compiègne—Pairs 69km 6月27日—7月14日 18 days 被困巴黎，騎車路過了580多公里。 7月15日 Day133 Paris—Beauvais—Neufchâtel 112km 7月16日 Day134 Neufchâtel—Amiens—unknown 135km 7月17日 Day135 unknown—Calais—Folkstone 128km	11·英國段 121km 7月18日 Day136 Folkstone—London 121km
備註： 1. 數據來源於每日碼錶記錄，偏差在所難免。 2. 因為簽證原因，中國到俄羅斯段路一直在趕路。我大學時已騎行7000多公里，而且堅持每天跑5公里，所以體能可以堅持，建議大家儘量不要那麼賣命地趕路，按照每天100—120公里的速度來騎就可以，否則膝蓋會落下滑病。我現在跑步和騎車發力時會稍有疼痛。 3. 因為各國語言差異，外國地名可能會有誤譯，翻譯不了的村鎮就用“unknown”代替，敬請諒解。 4. 每個國家的騎行距離來源於進入該國時碼錶數和出該國碼錶數的相差值。	

- 80後男孩鄭盛。
- 為了夢想，辭了工作，騎上單車。
- 花了136天，橫跨歐亞大陸共11個國家，從上海去倫敦。
- 歷經暴雪烈日、孤獨飢渴，翻山涉水走荒漠，遇狼遭劫被驅逐；曾遭到嘲諷白眼，也得到陌生人的熱心幫助。
- 夢想和行動力組合的青春傳奇。

孤身遇狼

- 哈薩克斯坦公路遇上野狼。
- 「不經意間發現草窩裡有一個黑影，仔細一看，一匹狼正蹲在裡面朝我虎視眈眈。頓時呼吸緊張，大腦充血，不知該怎麼才好。它在草叢裡一動不動地盯著我，距離我大概100米。手中還有半塊饢，想扔給它吃，但是它應該不吃這個，扔東西激怒它就麻煩了。」



孤身遇狼

- 哈薩克斯坦公路遇上野狼。
- 「從褲子口袋摸出軍刀拉開刀刃，身體慢慢挪到自行車橫樁後面，準備和它決一死戰。然而對峙了5分鐘，它並沒有進攻的意思，只是眯著眼睛盯著我看。太陽慢慢下落，光線也越來越差。書包裡有好幾個打火機，瞅了一圈，卻沒有發現木頭，光靠那一點點火星肯定也沒甚麼用。」



孤身遇狼

- 哈薩克斯坦公路遇上野狼。
- 「慢慢地推起自行車，軍刀仍然在右手握著，一邊推一邊盯著它。它見我開始移動，也慢慢地跟著走起來，在草窩裡穿來穿去。走了20分鐘，我開始煩躁起來，這要走到甚麼時候？天黑之前到不了有人的地方怎麼辦？」

作者最後究竟怎樣化解危機？

感悟分享

1. 「行動力勝過空想」的實踐精神

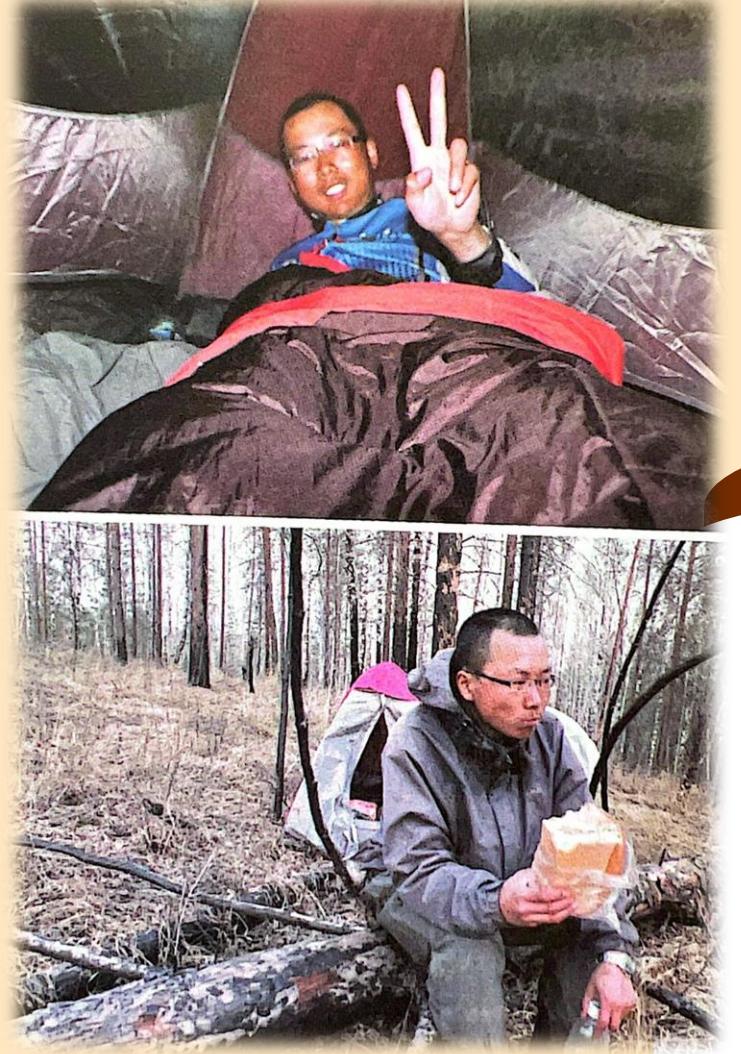
- 目標的實現要從微小的行動開始。
- 他的旅程始於一次簡單的踩踏板。
- 對我們來說.....



感悟分享

2. 將大目標分解為小路程

- 15000公里聽來足以嚇退任何人。
- 他是一天一天、一公里一公里地去完成。
- 在我們而言.....



感悟分享



3. 「擁抱未知，在挑戰中成長」的樂觀精神

- 鄭盛前方的路有風雨、有崎嶇，但也會有壯麗的風景和暖心的人。
- 我們的生活也一樣。但只要培養樂觀的心態，才能克服困難，使自己更強大。



圖書館借閱

有興趣可以到圖書館借閱！





謝謝！

