

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

- 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。

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—連水—淮安—酒陽	147km
3月9日	Day5	酒陽—徐州	167km
3月10日	Day6	徐州—碭山	101km
3月11日	Day7	碭山—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	靈寶—老灌陂—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—臨澤—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—煙墩	174km
4月1日	Day28	煙墩—駱駝圈子—哈密	112km
4月2日	Day29	哈密—三遺嶺	97km
4月3日	Day30	三遺嶺—一碗泉	60km
4月4日	Day31	一碗泉—鄯善	162km
4月5日	Day32	鄯善—吐魯番—達坂	176km
4月6日	Day33	達坂—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—安東海—135團農場—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—鐵廠溝	101km
4月11日	Day38	鐵廠溝—額敏—塔城	130km
4月12日	Day39	塔城辦理出國手續	

2·哈薩克斯坦段 2397km

4月13日	Day40	巴克雷口岸—Urdzhar	102km
4月14日	Day41	Urdzhar—Shynkoza	143km
4月15日	Day42	Shynkoza—Ayaguz—unknown	132km
4月16日	Day43	unknown—Zharna—unknown	140km
4月17日	Day44	unknown—Semey	127km
4月18日	Day45	Semey—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—Makinsk	123km
4月27日	Day54	Makinsk—unknown	117km
4月28日	Day55	unknown—unknown	112km
4月29日	Day56	unknown—Uriskiy	145km
4月30日	Day57	Uriskiy—Qostanay	137km
5月1日	Day58	Qostanay—Komsomols	142km

3·俄羅斯段 2591km

5月2日	Day59	Komsomols (哈)—Troitsk (俄)—Chelyabinsk	192km
5月3日	Day60	Chelyabinsk—Miass	106km
5月4日	Day61	Miass—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 休息	
5月9日	Day66	unknown—Muslyumovo	123km
5月10日	Day67	Muslyumovo—Yelabuga	191km
5月11日	Day68	Yelabuga—Shumbut	102km
5月12日	Day69	Shumbut—Laishevo	116km
5月13日	Day70	Laishevo—Zvenigogo	108km
5月14日	Day71	Zvenigogo—Cheboksary	113km
5月15日	Day72	Cheboksary—unknown	95km

5月16日	Day73	Lyskovo—Nizhniy Novgorod	118km
5月17日	Day74	Nizhni Novgorod—Vyazniki	120km
5月18日	Day75	Vyazniki—Moskva	106km
5月19日	Day76	Moskva—unknown	117km
5月20日	Day77	unknown—Rzhnev	145km
5月21日	Day78	Rzhnev—unknown	148km
5月22日	Day79	unknown—Velikiye Luki	170km
5月23日	Day80	Velikiye Luki—Pskov	135km

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—Panevezys	115km
5月29日	Day86	Panevezys—Vilnius	116km
5月30日	Day87	Vilnius—Traka	82km
5月31日	Day88	Traka (立)—Marjampole (波)	147km

6·波蘭段 819km			
6月1日	Day89	Marjampole—Lomza	153km
6月2日	Day90	Lomaz—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 休息	
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 休息	
6月15日	Day103	Kassel—Arnsberg	124km

6月16日	Day104	Arnsberg—Essen	119km
6月17日	Day105	Essen—unknown	117km
6月18日	Day106	unknown (德)—Ede (荷)	120km

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—Paris 69km
6月27日~7月14日	18 days	被困巴黎，騎車瞎逛了580多公里。
7月15日	Day133	Paris—Beauvais—Neufchatel 112km
7月16日	Day134	Neufchatel—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：

- 數據來源於每日碼錶記錄，偏差在所難免。
- 因為簽證原因，中國到俄羅斯路段一直在趕路。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，否則膝蓋會落下傷病，我現在跑步和騎車發力時會稍有疼痛。
- 因為各國語言差異，外國地名可能有誤譯，翻譯不了的村鎮就用“unknown”代替，敬請諒解。
- 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。

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。手中還有半塊饅頭，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槓後面，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，光綫也越來越差。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.....

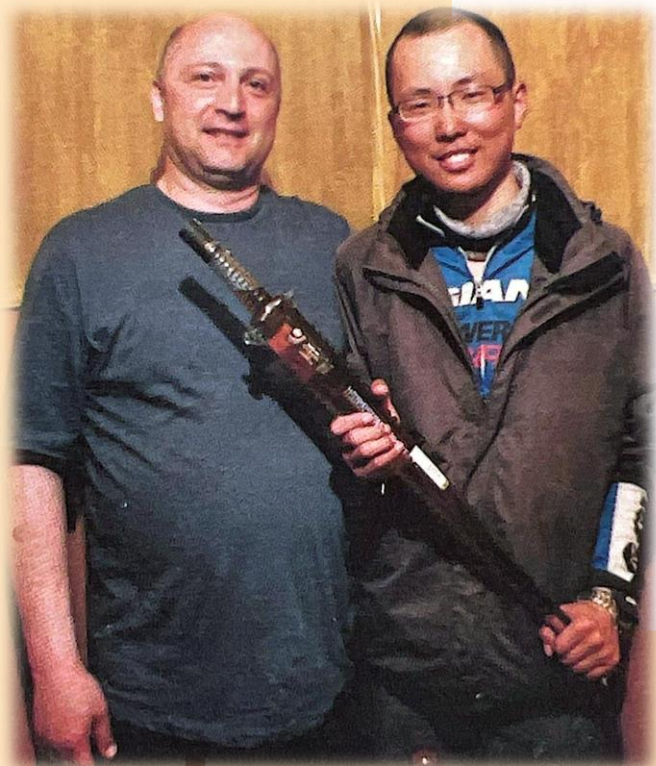


感悟分享



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！

