

曹晋 昵称“胖胖熊”，他是会讲段子的学霸 / 他是会作诗的摄影师 / 他是横跨金融、法律、理工、文艺和运动界的清华男神 / 他是挪威中央银行高级研究员 / 他是极限超长距离越野跑者 / 他是侏罗山区 230 公里越野赛冠军和纪录创造者 / 他是北极 400 公里极限穿越赛徒步完赛的唯一参赛者……

旅欧华人用奔跑探索世界的10年

在黑暗中醒来

曹晋 著

清华大学出版社

在黑暗中醒来

旅欧华人用奔跑探索世界的10年

曹晋 著

清华大学出版社

北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

在黑暗中醒来：旅欧华人用奔跑探索世界的10年 / 曹晋著. -- 北京：清华大学出版社，2015 (2015.9重印)

ISBN 978-7-302-41225-0

I. ①在… II. ①曹… III. ①超长距离跑 - 基本知识 IV. ①G822.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第185220号

责任编辑：雒 华

封面设计：黄 越

责任校对：王淑云

责任印制：刘海龙

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：165mm × 230mm 印 张：14.5 字 数：193 千字

版 次：2015 年 9 月第 1 版 印 次：2015 年 9 月第 2 次印刷

定 价：52.00 元

产品编号：065032-01



晨光里，牧场上的牛刚刚从睡梦中醒来。





风景如画的登山小路。



在补给站



早晨，阳光从山背后投射出

Σα βγεις στον πηγαιμό για την Ιθάκη,
να εύχεται νάναι μακρύς ο δρόμος,
γεμάτος περιπέτειες, γεμάτος γνώσεις.

——Ιθάκη, Κωνσταντίνος Π. Καβάφης (1911)

当你启程前往伊萨卡
愿你道路漫长
充满惊奇，充满发现

——《伊萨卡》，康斯坦丁诺斯·P.卡瓦菲斯，1911年

我的朋友“胖胖熊”

文/张陈果

收到胖胖熊的信：“Coco，你要出名了”。回过去一句：“啥事？”他笑道，“俺的那本书在京东众筹预订如潮，俺在牛津出版的学术著作都五年了才卖了几百册，还都是图书馆下的单。眼看着这本书要大卖，还不帮我赶紧把那‘序’写了，您那知名度准保蹭蹭往上涨。”冷眼，斜视，滴汗。这家伙，不就是催个稿吗，先呈上胡萝卜，还不恤用了曲笔夸自己，切！拧开台灯，恍惚中仿佛又看到胖胖熊，眯眼嘿嘿笑着，躲在厚厚的眼镜片后边，扬着两条猫尾巴似的眉毛。一脸皮肤晒得黝黑，反衬得牙齿特别显白，嘴角还挂着那么点儿狡黠和不屑。我印象里他就是这么个经典表情。

这篇序也拖了有日子了，不是我不想写——拥有非凡人生如胖胖熊，足迹踏平北极冰原、挪威峡湾、美洲高地，常年全球各地赶场子跑马拉松，无数次在风雪冰原的生死线上追逐日光——迷离、荣耀、狂欢，才应该是他的词典。这本几乎原样记录他足迹、也记录他生死的“奇书”，为什么找我这么个“孩儿他妈”写序呢？清华那四年，女生期末体育考试跑1500米，我每次都是勉强及格，最后还气喘吁吁死皮赖脸哭着求体育老师放个几秒钟的水，才过关的。唉！

认识胖胖熊是在十五年前，清华大学暑期宁夏社会实践团。名为实践，实则由学长带队去西北地区“自由行”。那时候的胖胖熊，目测大概有200斤左右吧，戴深度近视眼镜。由于腰围并不秀气，各学期都换穿着各色特大号裤衩。对了，好像还常年戴个傻傻的太阳帽。宁夏那个团

里边，他和我们这帮小屁孩聊得最多的就是各种美食：鲁菜中的海鲜怎么做才能保持原味，苦丁茶的美好在哪里。那时节孩子们手里都还没手机，“三国杀”的开发者也尚在清华园里埋头考“水平一”。开往银川的绿皮火车上，没什么娱乐，玩“斗歌”胖胖熊最来劲，而且动辄能背上百首歌不带眨眼的，大部分是各地民歌。清华大学学生艺术团打造的纯正男低音，一边唱还一边晃脑袋。大概是母校对学生暑期实践团的跨学科素质要求较高的缘故，实践队伍里除了法学院的学生，还掺杂着土木系、物理系的各色师兄。胖胖熊什么都能聊，和法学院的孩子聊“刑法上客观的超过要素”；和土木系的孩子聊“抗震抗暴结构”；和物理系的孩子聊“弯曲的时空”；和懂德语的孩子讲法语，和懂法语的孩子讲日语；和懂日语的孩子讲英语（后来才知道他在清华材料系、自动化系和法学院修学位，通四门外语）。在银川、石嘴山和西夏王陵，石柱林里，煤矿井下，风沙里见不着人、黑暗中没有光的当口，这家伙随时能辨出东西南北，一副大敌当前也莫过如此的随性样儿，才知他大江南北地已经跑了不少地方，暑期实践也就是来糟践一下，顺便泡泡学妹。

泡学妹的事情没有下文，校园里主干道上的梧桐花开又花落，转眼就到了毕业季。我选择赴德留学，巧在胖胖熊也收到了弗莱堡大学的 offer，算是几乎同时来的欧罗巴。不过听说他又转行了，这次要“玩儿”的是“经济学”。留德十年，山水依旧，青春如丧，“呼”的一声就逝去。南德的黑森林永远是深色的静默，楚格峰上的积雪没有融化的季节，伊萨河的水也变换不了曲直。此间，和胖胖熊倒是见过几次。他还是老样子，一起下馆子的时候照旧那么能吃，酒量也相当惊人。只是眼见着一次比一次瘦，一次比一次黑，几乎缩成了一缕儿“大叔型”的瘦肉条——帅版的。

据说这是因为他喜欢上了跑步：先是沿着伊萨河跑，跑到水尽头，云还在头上起落，哥们儿嫌路短，开始举足扫荡奥地利、瑞士边境各大山

区，惯看山巅的巍峨与湖泊的深邃，觉得又不给劲了，终于开始从一个城市跑到另一个城市，从一座森林跑到另一座森林，从曲折的海岸线跑到封冻的北极圈，从漫天闪烁的晨光跑到海一样无垠的黄昏。走了无数的路，看了无数的风景。一个人。

我没见过他跑步的样儿，但是记忆里留着与他有关的“他者”跑步的镜头。六七年前，在美因茨，忘了是个什么活动，有个德国小美女名唤 Sabrina 的，身材高挑，举止优雅，还会几句中文。一路上轻声地说着话儿，空气中弥漫着湿润、甜美又矜持的味道。那是德国南部的五月，花香漫布归途，软草埋没了脚踝，风儿也轻悄悄，都是预示着美好的序幕。离别时分，Sabrina 送我们上火车，隔着月台，在最后一刻，她忽然拿出很大的勇气似的，在车门即将关闭的前一刻，大步跨上前来，看着胖胖熊的眼睛，急促地用英文说，“I wish you all the...”，话没有说完，车门“砰”地闭上了，火车缓缓启动。隔着昏黄的车门，月色隐没，Sabrina 的表情有无数说不出的涵义，漂亮的大眼睛里闪烁着泪光，情不自禁跟着火车往前跑了起来，一边跑一边挥手，用中文大声说着“再见，再见！”她的裙子在风中翻飞，脸上的泪痕在一盏又一盏的路灯下明明灭灭，直到最后，被呼啸的火车抛在后面。我惊呆了，抬眼偷偷看一眼身边的胖胖熊，他低头不语，眼睛里除了不知所措，似乎还有些深不可测的甜蜜。

胖胖熊和 Sabrina 在一起的那段日子，他回忆说是人生可能最趋近美好的岁月。相爱的人儿在一起，即便不挪不动不移位，凝视对方的眼睛里，便是行走的风景，如沐春风吧。所以那几年，他虽然没少跑步，人却异常地精神。然而这事情终于也没有下文，当又一个黄昏来临的时候，我收到了胖胖熊的道别。

和胖胖熊最后一次通电话时，他已经拿到慕尼黑大学经济学博士学位

位，即将远赴挪威，成为“挪威央行高级经济师”。从弗莱堡到慕尼黑，从慕尼黑又到奥斯陆，胖胖熊辗转欧罗巴的这些年，我认识的所有人，都在循规蹈矩地工作、买房、生子——包括我自己。胖胖熊不喜世俗圈定的轨道，天生憎恶毫无悬念的生活进路，这我自是了然于心。电话里，我说我要生孩子了，胖胖熊便不再往下说，挂了电话。邮件也再联系不上。就此消失，一断就是三年。

等我再收到他这本书的清样，娃儿都满地跑了。村头歪脖子树下，昏黄的灯里，翻开第一页，他写下的是：“在黑暗中醒来”。一页一页地往下读，读我熟知的人经历的那些惊心动魄的故事。唏嘘已是不必，错愕更可以省略——这本书既是从他那里寄来，就证明那些命悬一线的历险都已成往事，他还安在。我就这样从一位失联已久的老友那里，收到一封神秘的来信。这本书，如同他用日记，日复一日地交代着自己的遗言。他选择彻底消失，然后再用这样的方式，回溯和填补他不在的那些时日。而对我来说，在一段友谊里，这本书的意义，用它的名字就可以涵盖：“在黑暗中醒来”。

最后，我想在这里给作者大叔打个广告。各位美女在上，这本书看起来，别的不说，可知作者体力必是极好的。如果您还看得过眼，请一定给他写信。谢谢。

2015年8月
于德国黑森林

目 录



Chapter 1 在黑暗中醒来 / 001

Chapter 2 七日谈 / 025

Chapter 3 城市 / 051

慕尼黑：关于跑步的记忆 / 051

波士顿：乌云背后的幸运线 / 053

亲爱的，卢布尔雅娜 / 055

佛罗伦萨奇遇记 / 057

汉萨百里路 / 060

柏林：为了忘却的纪念 / 066

Chapter 4 山川 / 087

少女峰的雪原 / 087

Feller家的马拉松 / 090

瑞士的山地全景 / 093

喵！ / 096

回家的路 / 102

马特洪峰的烈日 / 105

黑暗的一天 / 108
Chiemgauer的暴风雨 / 114
布罗肯的雪 / 119
侏罗纪公园的日与夜 / 122
富士之旅 / 131
铁人 / 136
故乡 / 141
卫冕 / 149
在银色的月光下 / 153
父亲河 / 156
圣伯纳的蓝天 / 169
斯堪的那维亚的荒原 / 172
提契诺的流水 / 175
欧洲的屋脊 / 180

Chapter 5 森林之歌 / 193

后记 / 215

Chapter 1 在黑暗中醒来

(一)

2014年2月1日清晨，挪威，Bardufoss，在黑暗中醒来。

在斯堪的纳维亚半岛，北纬70°，漫长的极夜还没有结束。一望无际的冰原，笼罩在沉沉的黑夜里。每日只有临近中午的时候，地平线上才会露出一缕微光，下午两点一过，整个世界又重新回到无尽的黑夜里。

来自十几个国家的参赛者陆陆续续到达比赛起点。这大概是世上最匪夷所思的一场比赛了：参赛者徒步或者借助滑雪板，穿越挪威、瑞典、芬兰三国400千米山路，到达世界最北端的城镇之一，挪威 Finnmark 北部小城 Alta。这里是欧洲人烟最为稀少的地区，人口密度不足1人/平方千米。全程只有1个补给站，因此参赛者需要背负超过50公斤的物资，包括帐篷、睡袋、火炉、燃料、食品、御寒衣物、急救物资，等等，装在一只浴缸一样的雪橇上，由参赛者拖曳前进。

这是一场冬季极地生存能力的竞赛。1、2月间，正是北极圈里最冷的季节，每日最低气温在零下35℃左右，开赛前气温更是一度低达零下44℃。赛道上没有路标，所谓比赛路线，只是GPS上一些稀疏的点——有些点之间的距离竟然超过20千米——至于怎样从一个点到达另一个点，完全由参赛者自己决定。然而比赛地区地形又极其复杂，前160千米所在的挪威 Troms 地区，更是高山林立。一路上大部分地区积雪深度超过两

米，就在那皑皑的白雪下面，隐藏着重重杀机：在北极圈短暂的夏季里，积雪迅速融化，在地表形成无数湖泊、河流，在秋季又迅速封冻。如果河流在刚开始封冻时出现大量降雪，冰层上厚实的积雪会起到保温作用，积雪与流水之间薄薄的冰层不会继续增长。这样一来，看似平原一样的河面，一旦踏上去，会像流沙一样陷落到流水中。

在这样极端的条件下，所有简单的事情都变得极其复杂，所有微小的细节，都可能性命攸关。就拿最简单的出汗问题来说吧，如此低温之下，空气湿度极低，因此人体蒸发量加大，需要补充大量饮水，同时由于高强度运动，更加大了排汗的强度。然而所有的衣物，排汗能力都是有限的，而且低温下，排湿速度进一步下降，这样一来，汗水会慢慢积存在衣物中，凝固成冰。时间一长，整个外套会变成一大块坚冰，然后迅速失去保暖能力，这时候如果没有衣服可换的话，很快会有生命危险。

可惜的是，能满足极地条件下高强度长时间运动要求的服装，并没有多少选择，甚至一些号称“极地科考”专用的产品，也未必合适。因为一般极地科考，每天户外运动时间只有6~8小时，其余大部分时间花在休息、食宿、取暖、干燥上面，出汗其实不是大问题。某位参赛者花高价购入加拿大极地科考专用羽绒服，号称加拿大大雁毛制成，以为高枕无忧。谁知比赛开始一天之后，加拿大大雁就变成了一坨冰块，要不是他速度慢，还没有深入山区，救援队得以及时赶到，就差点丢了性命。

在这样的地方，吃饭也是个大问题。保持体温的需要，加上高强度的运动，每天需要的热量超过5000卡。由于天气寒冷，不可能花大量时间在做饭、吃饭上，因此食品需要能量密度高、消化时间长才可以，应当以蛋白质和脂肪为主，所以无论是五花八门的能量胶能量棒，还是干燥的野营食品，统统不合适；同时，由于极地运动市场极小，似乎也找不到什么合适的产品可用。想来想去，我决定借鉴因纽特人的先进经验，制造自己的极地餐。大家都知道，因纽特人把海豹的“五花肉”部分晾干，切成小块，用做雪橇犬的狗粮。现在，拉雪橇的换成了我自己，估计吃类似的

东西也成：在家里先熬上半锅猪油，然后倒进去半锅切碎的牛肉干，再撒上一大把水果干，然后混匀至凝固——蛋白质脂肪维生素一应俱全。按每天 5000 卡热量计算，大概相当于 300 克猪油混合物。也就是说，每隔两三个小时，吃上这么一大勺，就可以保证从早到晚肚子不饿，跑得像雪橇犬一样欢。

(二)

早上 8 点，我们从 Bardufoss 中心大街出发，几乎全村人都来为我们送行。一位大妈从脖子上解下一尊天使像，挂在我身上，说：

“愿她保佑你顺利归来！”

宽广的 Målselva 河已经完全封冻，我拉着雪橇，沿着河面，慢慢走向深邃的峡谷。漫长的极夜已经接近尾声，太阳仍然隐藏在地平线下，然而它的光芒穿越天际，给绵延不断的冰原镀上了一层金色。气温在零下 30℃ 以下，仿佛世间万物都凝固成坚冰一样，呼出的水汽，瞬间变成冰霜，凝结在眉毛和胡须上。

下午 3 点一过，天色渐渐暗了下来，我离开了 Målselva 河谷地，开始沿着 Langdalen 爬升。辽阔的冰原、高耸的群山和闪耀的群星，安静得连一丝风也没有。渐渐地，一束柔光，如同青烟那般，从山顶升起，像那飞天的仙女，飞过了大半个天空，将绿色的极光，挥洒在天幕之上。

我停下脚步，关上头灯，静静地看着那光的幽灵。仿佛有个巨人，挥舞着画笔，在天空中肆意挥洒，让任何节日的花火，都显得相形见绌。

地势在缓慢地升高，周围的群山愈发险峻起来。夜深了，风声四起，半小时不到，就变成了狂风，吹起积雪，如同沙尘暴一样袭来。霎那间，四下里什么都看不见，什么都听不见，像是有无数的子弹迎面射来。我只能紧盯着 GPS，从等高线上想象周围的地形，然后迎着暴风，拖着沉重的雪橇，在山坡上一步步地前行。

在黑洞一样的暴风里，不知道走了多久。在翻越一座山头的时候，我