



KINGS OF THE ROAD

How Frank Shorter, Bill Rodgers, and Alberto Salazar Made Running Go Boom

路跑之王

跑步黄金时代的光荣与梦想

[美] 卡梅伦·斯特拉切 (Cameron Stracher) / 著
宋辛 / 译

 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

KINGS OF THE ROAD

How Frank Shorter, Bill Rodgers, and Alberto Salazar Made Running Go Boom

路跑之王

跑步黄金时代的光荣与梦想

[美] 卡梅伦·斯特拉切 (Cameron Stracher) / 著
宋辛 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

路跑之王：跑步黄金时代的光荣与梦想 / (美)斯特拉切著；宋辛译.
—杭州：浙江人民出版社，2016.1
ISBN 978-7-213-06978-9

注

著作权合同登记章
图字：11-2014-194号

I. ①路… II. ①斯… ②宋… III. 肖特, F. —生平事迹 ②普利方坦, S. (1951~1975) —生平事迹 ③萨拉扎尔, A. —生平事迹 —生平事迹 ④跑 — 体育运动史 — 美国 — 1972~1982 IV. ①K837.125.47
②G822.097.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 274609 号

上架指导：运动健身 / 马拉松

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

路跑之王：跑步黄金时代的光荣与梦想

作者：[美]卡梅伦·斯特拉切 著

译者：宋辛 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：（0571）85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：金 纪

责任校对：朱 妍

印刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

开本：720mm × 965 mm 1/16

印 张：16.5

字数：21.9万

插 页：1

版次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-213-06978-9

定 价：49.90元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

每个人都对自己的命运有无穷的期盼，试图创造生命的意义。跑步是一个完整的体验，一个学会参与、磨砺坚韧、尊重生命、把握自己的过程。在湛庐乐跑人生系列图书中，众多世界顶级跑者将自己丰富的经验跟大家分享，而这些都将为拥有不同能力和不同经验的跑者开启一个可以提高成就的新视野。

王 石

万科集团董事会主席

每个人都能成为跑者，但要想成为一名真正的马拉松跑者，必须有勇有谋。湛庐乐跑人生系列图书以其系统性、专业性、权威性，如师亦友般陪伴我们站到起跑线上！

毛大庆

UrWork（中国）创始人，万科集团原高级副总裁，“毛线团”公益跑团团长

在竞争激烈的当代中国，跑步是一个众人关注的话题。大家都希望通过跑步提高生命和生活质量。不管你是希望通过跑步强身健体，还是完成个人“初马”目标，湛庐乐跑人生系列图书都会给予你及时的帮助和指导，让你能够从容面对。

魏江雷

新浪高级副总裁

以马拉松运动为代表的跑步热潮已经成为都市金领、白领们最为推崇的生活方式。跑步热的出现，跟这项运动的易于开展有关：每个人都能跑。跑步作为最古老的运动项目，同样需要专业知识来指导，否则跟其他激烈运动项目一样易于造成伤病。湛庐乐跑人生系列图书汇集了跑步专业领域里最知名的专家和践行者，他们提供的科学方法以及先进理念，会有助于跑友们培养健康的跑步习惯、规避伤痛，在人生道路上跑得更长、更远！

张 涛

探路者控股副总裁兼体育事业群组总裁

当我跑过 36 个马拉松之后，一直想着能不能找到一种更好的训练方法来提升奔跑速度，让我在有生之年能够达标波士顿马拉松赛的成绩门槛。湛庐乐跑人生系列图书蕴含了大量提高跑步能力的宝贵知识。我认为，这套跑步书对于尚处于爆发期的中国跑者来说，一定是会有冲击力的，也是让人耳目一新的。

田同生

北京略博咨询公司执行董事

无论是疯狂喜欢跑步却不知如何提高的初跑菜鸟，还是已创高峰仍想精益求精的跑界高手，都希望拥有切实帮助自己提高的理论依据。湛庐乐跑人生系列图书也许会是最好的选择，无论你属于哪个群体，都能找到适合自己的那一款。只靠自己实践总结，时间长，心里没底；有了这套书，也许就能事半功倍。相信我，这是一套对中国跑步事业有着革命意义的书籍。

于嘉

中央电视台体育评论员

在今天，马拉松成为普通人难以攀登的“珠穆朗玛”。湛庐乐跑人生系列图书中讲述了一些面对生命里的最大挑战而怀有希望、毅力和耐力的感人故事。这些作者通过自己的实际经历告诉我们，无论年龄多大，只要怀有自我信念和积极的态度，就能取得伟大的成绩。我相信，读过这套书，你会迫不及待地盼望着下一次跑步！

金飞豹

著名探险家，《绝地撒哈拉》作者

你是不是还在为没有时间接受专业的跑步训练而苦恼？在湛庐乐跑人生系列图书中，你会收获诸多教练和良师益友。这些作者是最慷慨、最有天赋的教练，如果你无法亲自接受他们的训练，那么这套书就是最好的选择，他们将会送给你开启精彩跑步旅程的钥匙。

谭杰

《篮球报》总编辑

跑步是最简单的运动，然而把最简单的事情做至完美，则是最难。湛庐乐跑人生系列图书体系完整，既有历久弥新的经典之作，又有源自著名跑者的亲身体验和科学总结，几乎涵盖了跑步的方方面面。读完这些，你对跑步的认识和你的跑步生涯，必将上升到一个全新的高度。

晏懿

《跑者世界》(中文版)执行主编

路跑赛，比的不是速度

是哪里来的力量，使我们能坚持到底，跑过终点？
力量来自我们的心中。

——伊里克·里达尔（Eric Liddell）
《烈火战车》原型，英国著名短跑运动员

路跑赛，比的不是速度，而是坚持不懈、全情投入且永不言弃的精神——狂奔一气然后瘫倒在地，这种事随便哪个傻子都能做到。但当身体里的每一根神经都在尖叫着“快停下”，你却依然继续，克服疲惫、力竭甚至绝望，把理性抛诸脑后，欣然接受非理性的召唤，不顾一切往前奔——这才是真正的伟大，这才是冠军的标识！

1972—1982年的10年中，有3位美国男性成为长距离跑世界冠军。比赛使他们从籍籍无名到深入人心——他们的胜利占据着报纸头版，上了杂志封面，成为电视评论员竞相宣传的对象。他们的名字变得家喻户晓，他们的成功激励了千百万人加入跑步的行列。跑步运动因他们得以蓬勃发展，价值数十亿的产业也随之诞生。

在那个人们对战争和社会动荡深感厌倦的年代，弗兰克·肖特（Frank Shorter）、比尔·罗杰斯（Bill Rodgers）、艾伯特·萨拉查（Alberto Salazar）对成为一代人的英雄提不起兴趣，他们想要的仅仅是成为全球第一。他们克服了重重困难，证明自己有取胜的实力、毅力和速度。他们跑步不为名利，仅仅出于对这项运动最单纯的爱——当时的业余运动员规则不允许他们从中挣一毛钱！

肖特可谓开拓者。他出生于康涅狄格州的一个医生家庭，为了追求梦想从医学院辍学。尽管有着耶鲁大学的教育背景和上层中产阶级家庭的成长环境，他的心中却一直深藏着一个见不得光的家庭秘密。这个秘密鞭策着他越跑越努力，越跑越快，越跑越远——他努力而徒劳地躲避着这个秘密。肖特尝试过的训练包括高海拔训练、赛道训练以及用 1 英里跑的精确配速来进行 400 米间歇跑。他对史蒂夫·普利方坦（Steve Prefontaine，美国 20 世纪 70 年代著名长跑选手，后因车祸英年早逝）这样的朋友忠心耿耿，但对其他人时而显得冷漠而又神秘。他还喜欢在大赛之前和比赛过程中同对手玩心理游戏。在慕尼黑奥运会上，他夺得了马拉松项目的冠军，这为随之而来的一切拉开了序幕。

罗杰斯和肖特是同龄人。他毕业于卫斯理安大学（Wesleyan University）。在 20 世纪 70 年代，他成天怀揣着一包烟，骑着摩托车漫无目的地闲逛。在那段黑暗而空虚的日子里，尽管靠着政府发放给失业者的食品券过活，但作为一名“出于良知拒服兵役者”，罗杰斯的生命中只剩下了跑步，于是，他重拾了跑步之梦。在波士顿的寒冬，那些不能在户外训练的日子里，他就在室内的旧木制跑道上跑步，一跑就是几百圈。后来，大波士顿田径俱乐部（Greater Boston Track Club，简称 GBTC）给了罗杰斯一群队友和一个家。在 4 月的一个星期一，罗杰斯和队友们的生活忽然就变得广为人知了。

至于萨拉查，他曾被称作“新秀”。16岁那年，这个干瘦笨拙的高中生天才就已经同罗杰斯一起训练了。萨拉查的父亲曾在古巴革命中与菲德尔·卡斯特罗（Fidel Castro）和切·格瓦拉（Che Guevara）并肩作战。年轻的萨拉查遗传了父亲的冲动个性，他跑步既是为了取悦父亲，也是为了摆脱他。没有什么能阻止他奔跑：疲劳、高烧，甚至死亡！他注定会刷新世界纪录——在22岁生日来临之前。

他们三人几乎都是在不经意间发现了自己的才能，他们的奔跑之路上也都没有设定明确的“路标”——没有任何国家计划来开发他们的潜能，没有营养师或教练来监控他们的每一次肌肉抽搐，也没有哪个利益集团来承担他们的训练费用。他们奔跑，只是因为他们不得不奔跑！他们用奔跑改变了跑步运动在美国的地位，并在10年之中几乎称霸世界。

之后，再没有哪位美国男性达到过他们的成就，女性之中也仅有琼·贝努瓦·萨缪尔森（Joan Benoit Samuelson）的知名度能与之相当。事实上，在他们的全盛期过后，除了1984年的萨缪尔森和1985年的布鲁斯·比克福德（Bruce Bickford），再没有哪一位美国跑步运动员在400米以上任何距离的跑步项目中赢得过奥运金牌或排名世界第一。

这究竟是怎么了？发生什么奇迹了吗？怎么一眨眼美国就从一个抽大麻的“嬉皮士之国”摇身变成了“飞毛腿之国”？一夜之间，骨瘦如柴成了时尚，LSD成了“长距离慢跑”（long slow distance）的简称。成年人仅着秋衣秋裤，戴着手套就上街争夺路肩去了。“勾”和“条纹”成了部落盟约，黏糊糊的食物则成了人们的早餐。

若非彼此相互鞭策，他们的事迹本可能只化作《无名体育季刊》（*Obscure Sports Quarterly*）的利润而昙花一现。在经济萧条的10年中，他们依靠着彼此成就的光芒前进：肖特——罗杰斯——萨拉查，开拓者——普及者——

超越者，大脑——灵魂——心灵。相互竞争鞭策着他们更加卖力地训练，制定出更好的策略，在比赛中跑得更快。各自为政，他们也许能赢得单场比赛；戮力同心，他们则可以改变一切！

马拉松或许确立了他们的地位，赛道比赛或许让他们名声大震，但他们给人们留下最深刻印象的却是非马拉松距离的路跑赛。路跑赛才是最能展现他们出众才能的地方——赛道比赛过于专业，马拉松又着实令人生畏，但路跑赛却是普通人也可以参与的，在发令枪响之前，即使是没受过任何训练的新手都能和世界冠军并肩站在同一条起跑线上。你也可以在星期六早晨临时兴起插进一场 8 公里赛，跑完后仍有充足的时间吃早餐和午休。路跑，是由世界级运动员领衔的大众运动，也是处于叛逆期的少年在内心寻求自我完善的理想场所。在日益复杂、混乱的世界中，跑步是对超越自我的承诺，其中，路跑赛是集体的成就，每位参与者都是“赢家”。肖特、罗杰斯和萨拉查引领了路跑之路，千万项赛事随之兴起。

在那 10 年间诞生的所有赛事中，有一项赛事力压群雄、脱颖而出。它始于名不见经传的科德角（Cape Cod）小镇的一场周中远足活动，最初只是人们为泡吧找的借口，后来却发展成一项国际性体育赛事，许多精英选手都来参赛。它成了无名跑者一炮而红的试验场，很快就赢得了“全美最佳路跑赛”的美誉。10 年间，肖特、罗杰斯和萨拉查 3 人一直称霸此项赛事：他们 7 次夺魁，7 次刷新赛会纪录，把这个小镇变成了他们的大本营。

法尔茅斯路跑赛最能代表跑步风潮的兴盛历程：它因肖特而诞生，随罗杰斯而壮大，同萨拉查一起到达巅峰。这也是唯一一场他们 3 人曾同台竞技的赛事。法尔茅斯的故事是跑步运动黄金时代的故事，它的兴起与壮大映照出美国的运动情缘。同时，它又是处在时代转折点上的美国的故事。在遭遇精神和物质的双重危机下，当时的美国正在酝酿一场复兴运动——在城市里，

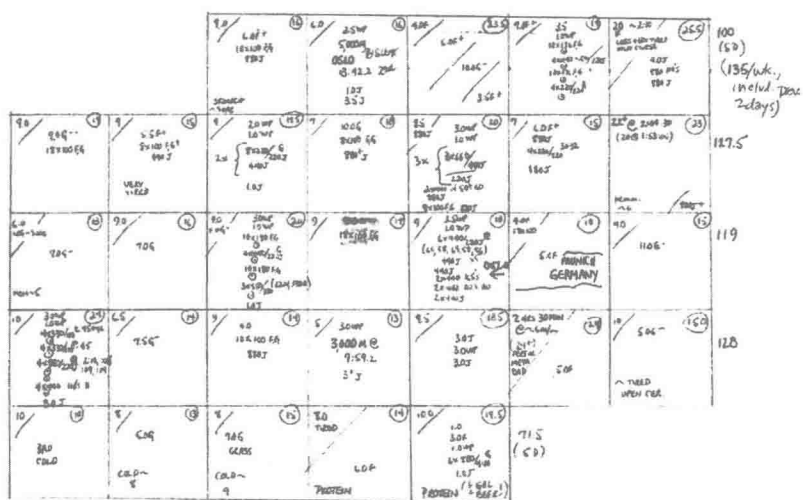
在艺术上，也在商业和金融领域中。跑步既是带有“西绪福斯式”绝望的症状，也是消除不满与麻木情绪的解药。一脚前一脚后的机械重复，看似毫无意义，却又最为深刻。法尔茅斯是检验跑者信念的地方，也是跑者再度归来挑战他人与自我的地方。

我们的故事就始于法尔茅斯，也将终于法尔茅斯。它始于中途——1978年，一个骄傲的年轻人竭尽全力想要战胜他的前辈，却几乎为此丧命。



扫码关注庐客汇，
回复“路跑之王”，
回溯那个跑步黄金时代。

1965, 1972



图为慕尼黑奥运会开赛一个月弗兰克·肖特的赛前训练日志，后由杰克·巴特勒 (Jack Bachelier) 保存。

Courtesy Jack Bachelier



KINGS OF THE ROAD

— 目录 —

序 路跑赛，比的不是速度 / III

| 第一部分 | **阳光下的对决**

计时器以 0.1 秒的精确度计量着时间，终点线清清楚楚划在那里。终究，胜利将属于最强者。

| 第 1 章 | **去吧，你来领跑吧** / 003

| 第二部分 | **跑步风潮·人物**

他们奔跑，只是因为他们不得不奔跑。他们跑步不为名利，仅仅出于对这项运动最单纯的热爱。

| 第 2 章 | **风潮伊始** / 021

| 第 3 章 | **男人·计划·路跑赛** / 037

| 第 4 章 | **“威尔·罗杰斯”和他的那台车** / 057

| 第 5 章 | **自由古巴** / 075

| 第 6 章 | **天妒英才** / 085

KINGS OF THE ROAD

— 目录 —

第三部分 | 路跑之王·征战

这是检验跑者信念的地方，也是跑者再度归来挑战他人
与自我的地方。

1974-
1975

| 第7章 | 波士顿比利 / 099

1975

| 第8章 | 在正午时分一决高下 / 107

1976

| 第9章 | 作弊者当道 / 121

1976

| 第10章 | 路跑三人行 / 133

1976

| 第11章 | 纽约，纽约 / 143

1977

| 第12章 | 结实的韧带 / 155

1977

| 第13章 | 给我把钱拿出来 / 167

1978

| 第14章 | 鬼门关口走一遭 / 177

1979

| 第15章 | 跨越国门 / 193

1980

| 第16章 | 勇敢新世界 / 203

1981

| 第17章 | 国王死了，国王万岁 / 217

1982

| 第18章 | 风潮之殇 / 229

| 后记 | 路跑的世界，不再有什么英雄 / 235

| 致谢 | / 239

| 译者后记 | / 241

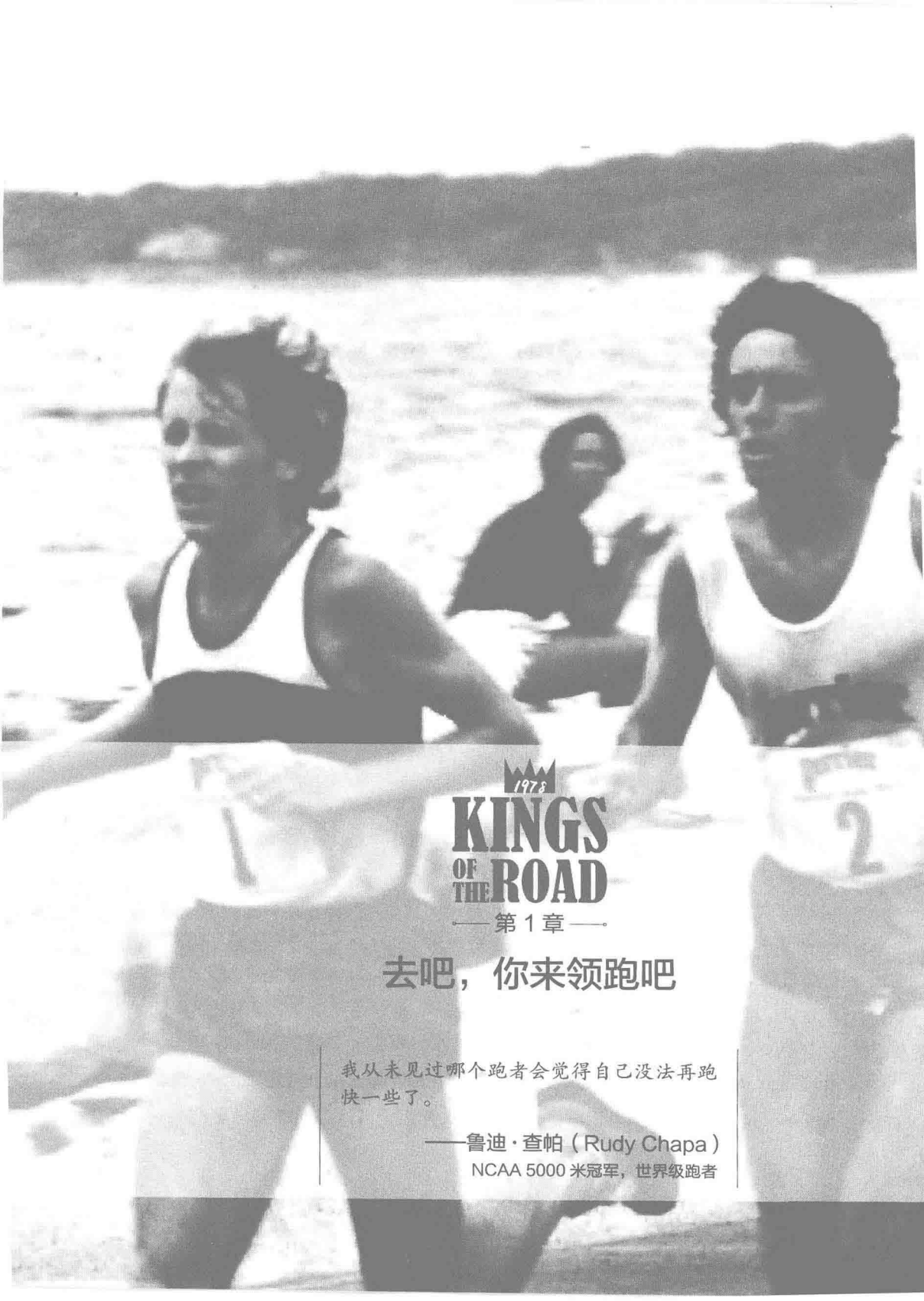


KINGS OF THE ROAD

第一部分

阳光下的对决

计时器以0.1秒的精确度计量着时间，终点线清清楚楚划在那里。终究，胜利将属于最强者。



1978
**KINGS
OF THE ROAD**

——第1章——

去吧，你来领跑吧

我从未见过哪个跑者会觉得自已没法再跑快一些了。

——鲁迪·查帕 (Rudy Chapa)
NCAA 5000 米冠军，世界级跑者

他在床头贴上手写的标语，提醒着自己之前的失利，也激励着自己不要气馁——“你决不会再被打败了”！在 NCAA（National Collegiate Athletic Association，全美大学体育协会）10 公里跑决赛中屈居第 6 之后，他发誓，今后无论是训练还是比赛，都决不再输给任何人了！他不再是什么“新秀”，也不再是那个来自韦兰高中、同大波士顿田径俱乐部的大男孩们一起在波士顿大学的跑道上训练的“小瘦子”了。

艾伯托·萨拉查刚刚在俄勒冈大学念完二年级，依然在为自己的前途和高中时就显现出的潜能而奋斗着。他的体格变得更壮实了，弯起手臂就能看到新练出来的肱二头肌和肱三头肌。现在，他身材高大，相貌英俊，一身古铜色的肌肤，胸毛和头发一般浓密。他是一名古巴流亡者的儿子，两岁时和家人逃到了美国。他注定是个奇才——不仅速度超群，还有一颗敬业和好胜的心。

此刻，在跑了 7 公里之后，他正紧跟在自己的精神导师兼前队友比尔·罗杰斯身后——罗杰斯是全民冠军，当时美国长跑界的门面人物。一路上，粉丝们高呼着“波士顿比利”为他助威。虽然弗兰克·肖特曾在奥运会上拿过冠军，但如今罗杰斯风头更劲。如果说肖特代表过去，那么罗杰斯则代表当下。而他，艾伯托·萨拉查，正是未来！

现在，他赶上了罗杰斯，阳光直射在他们身上。尽管气温不过 26℃，但湿度却高达 70%。他们刚用 2 分 48 秒的配速沿着笔直的沙滩跑了 1.6 公里。而今，闷热开始变得让人不堪忍受——两人都大汗淋漓，上衣紧贴着前胸，