

An aerial photograph of a vast desert landscape, likely the Great Sand Sea in China. The terrain is characterized by rolling sand dunes and deep, winding sand rills. The lighting is dramatic, with long shadows cast across the dunes, suggesting either early morning or late afternoon. In the lower-left quadrant, a small group of runners is visible, their colorful gear contrasting with the dark, monochromatic tones of the sand. The overall mood is one of solitude and endurance.

谁能天生 就会跑

汪书福◎著

珍藏版

谁能天生
就会跑

珍藏版 汪书福◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

谁能天生就会跑: 珍藏版 / 汪书福著. -- 北京:
中信出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5086-7178-9

I. ①谁… II. ①汪… III. ①纪实文学-中国-当代
IV. ①I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 001942 号

谁能天生就会跑 (珍藏版)

著 者: 汪书福

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 上海盛通时代印刷有限公司

开 本: 660mm×970mm 1/16 印 张: 20.5 字 数: 200 千字

版 次: 2017 年 6 月第 1 版 印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-7178-9

定 价: 58.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

誰能天生就會跑



丙申冬野狼書於深圳



坚守内心精神追求和原则底线的人，
即使不一帆风顺，
也一定会受人尊敬。

人生如跑步，
坚持会让自己难受，放弃会让自己难堪。
在难受与难堪的抉择之间，是智慧和平庸的鸿沟。

仅以此书献给那些珍爱自己的人。

序 言

认识书福的时候，他还没意识到自己可以这么能跑。没想到我的一句鼓励，他如此有心地付诸行动，只用了一年时间就成为跑步高手。

跑步是和更优秀的自我进行对话。跑在路上，会遇见更能坚持的自己、更懂取舍的自己、更真实的自己和更快乐的自己。人类天生是能跑的，是跑步成就了人类的进化。我们都认为自己会跑，却不知道怎样才算“会跑”。如果经常在心里斗争要不要跑，如果是任务或命令式地驱使自己去跑，如果因为跑步是一种坚持而让自己感到痛苦不堪，那都不叫作“会跑”。而想成为一个成功的、快乐的跑者，前面三个“如果”的阶段都是一定要经历的，没有任何捷径可走，正如这本书书名所提示的“谁能天生就会跑”。

书福在书中毫无保留地分享了他的探索历程：迈开脚步虽然不难，但要做到正确地跑、不让自己身体受损伤地跑，也是一门学问，涉及运动医学、运动营养学和心理学。本书中所提到的跑姿、跑步过程中与自己的身体对话、放松与节奏对跑步的影响等等，最值得读者用心学习和感悟。从中也看得出来，书福不断推敲、仔细琢磨、精益求精的钻研精神。

更难得的是，这本书让我们得以分享团队建设和团队管理的细节。我们可以看到书福为戈壁挑战赛召集、锤炼，最终成就戈九A队的用心和坚持，我们也会看到他如何把自己在商业管理上的心得运用到团队建设中来。让商界精英们卸下成功的负担，重新上路，在戈壁中直面意志和体能的极限，通过团队激发出潜能，这正是戈壁挑战赛的无穷魅力所在。

我们可以看到书福重情重义的描述，对人生的感悟细腻而深刻。对真挚友谊的向往，对人生成功与失败的定义之辩，对敢当与无我的北大精神的追求，都让我不自觉地置身其中，发人深省、催人奋进。

谢谢书福的有心记录和无私分享，也希望书福能带动更多人加入跑者的行列中，体会到健康、友谊和快乐！

郝亮

2014年8月20日

目 录

第1章 苦战勃朗峰,开端 / 001

第2章 野狼一诺入江湖 / 023

跑步江湖里多了一匹“野狼” / 023

菜鸟正式开跑 / 030

科学,科学训练 / 038

厄运开始降临 / 043

顶着阴影的比赛 / 048

超越身体的苦痛和内心的恐惧 / 054

备战双月湾 / 058

兄弟,兄弟 / 063

第一次当众落泪 / 069

成为A队队长 / 078

突然跑得很轻盈 / 083

无锡马拉松拉练 / 089

明白了些许戈壁真谛 / 094

艰难相携而行 / 103

唯一一次为自己落泪 / 109

脚步声的交流 / 115

第3章 敦煌戈壁挑战赛 / 126

出征 / 126

迫不及待一试戈壁 / 133

集体伤病 / 138

三剑客 / 145

最狠的是玄奘大师 / 150

点将 / 156

塔尔寺体验日 / 170

大战前夜 / 183

九级沙尘暴 / 189

三剑客齐心战沙魔 / 195

群英荟萃 / 201

第1天终点 / 209

快乐、自由、友谊 / 215

第2天终点 / 228

放松、节奏 / 233

重归原始的发心 / 241

大漠雄鹰 / 251

终点时刻的眼泪 / 256

第4章 苦战勃朗峰,回望 / 267

附录 / 272

人生需要情怀 / 272

如何跑得更轻松? / 284

后记 / 309

我理解的“户外精神” / 309

第1章 苦战勃朗峰,开端

2016年6月26日,晨曦初露,凉风习习,原本宁静的法国霞慕尼小镇此时已经沉浸在一片热闹欢乐的海洋中,因为一年一度全球最著名的越野马拉松比赛——勃朗峰天空跑世界冠军系列赛事中的压轴大赛——42公里越野马拉松比赛,即将于7点准时开始。

我身穿前一天在霞慕尼小镇上购买的Salomon跑步T恤和Sweep短裤,脚踏Brooks最新款越野鞋Cascadia 11,一身绿色环保打扮。6点18分,我与二弟小斌和四妹李季一起从酒店慢跑到了比赛的起点——霞慕尼镇中心教堂门口。这是自2014年5月戈九结束以后,我们北大光华“三剑客”与李季结拜为四兄妹以来的第一次携手出征。此时狭窄的广场和街道上已经人山人海,起点拱门前齐刷刷地站着二三十位越野大神,年龄在30—60岁,穿着一色的Salomon比赛服,背着专业的越野水袋背包,一个个身体精瘦、目光如炬。如果按照金庸老先生的描述,他们应该是太阳穴鼓起、内功深厚,属于武功高强之辈。两旁的观众不停地拿手机对着这些大神拍照。气氛紧张而不严肃。

我模仿四妹李季,在前五排左右的位置,席地而坐,情绪保持着静默的状态。李季是职业选手出身,赛事经验丰富。所以,虽然我知道她

参加这个赛事内心很兴奋，而且对于这次比赛，她一直让人感觉自己轻描淡写，但我知道她想跑一个好成绩，内心相当严阵以待。就凭她能在大赛前控制住自己的情绪，就知道她获得那么多大赛的冠军和好成绩是有理由的。

今天的天气看起来很给力。前天二弟参加80公里比赛时酷热难当，许多人都中暑倒地。昨天却又倾盆暴雨了一天，寒冷无比。今天虽然晴空万里，但毕竟有昨天的降温，空气清冽，冷而不寒。小斌是2015年天空跑42公里马拉松比赛里中国业余参赛选手中唯一一个完赛者，而且是以7小时23分这个非常好的成绩完赛的，他这次的主要任务是参加前天举行的80公里超级马拉松比赛。他计划今天陪我跑一段。看到今天的气温这么适宜，他既高兴又羡慕，要知道他前天比赛时的天气可是相当炎热恶劣的。霞慕尼的天气就是这样，任何人都不知道下一刻会是什么状况，所以赛事组委会要求我们每一个人必须自带防雨防风冲锋衣、急救毯、求生口哨、手机等。

霞慕尼小镇，因为坐拥西欧最高峰——也是阿尔卑斯山脉的最高峰——勃朗峰而与众不同，1924年因为承办首届冬季奥运会而闻名于世。这个小镇虽然只有区区不足2万人口，却是全世界最著名的越野圣地、登山圣地、滑雪胜地、徒步圣地、滑翔圣地、自行车赛圣地……没有之一。几乎所有全世界知名的户外用品品牌在这个小镇都设有专卖店或者旗舰店。

每一位英雄都想一战成名，每一个优秀的人都希望清晰了解自己在本行业里面的排名与定位。

霞慕尼的两个系列越野赛事天空跑（Sky Running）和环勃朗峰极限耐力赛（UTMB），就是越野界的英雄们证明自己的最佳赛场，尤其是

天空跑中的42公里马拉松赛和环勃朗峰赛事中的168公里比赛更是经典中的经典。每年的6月下旬,正是越野跑者群英聚会的时候,全球几乎所有自认为能跑的大神,都会心照不宣地聚集到勃朗峰天空跑系列比赛赛场来一展雄风。如果能在42公里越野马拉松或80公里超级马拉松比赛中顺利完赛或者取得不错的名次,毫无疑问会一战成名,不但能奠定自己在越野界的江湖地位,而且也会坚定自己在越野比赛上的信心,为未来参加更多、更远、更难的越野比赛(比如UTMB)打下坚实的信心基础。与UTMB系列赛事距离都在百公里以上、选手们可以半跑半走不同的是,勃朗峰42公里马拉松以赛道高差大(海拔在1200—2400米,累计上升2800米,累计下降1700米)、攀爬难度高、关门时间短(关门时间9小时,并且每5—10公里会有一个关门点)等严苛条件被认为是全球最具挑战的越野跑比赛之一。

就像奥运会的百米比赛因为距离短、参赛选手的竞争气氛浓烈,而成为田径赛事之王一样,勃朗峰天空马拉松因为越野距离相对较短、高差大、难度高、时间短等因素,被所有参赛者称为“绝对超过人体舒适度的一次冒险,之后却又能使你无比着迷”。当你在霞慕尼小镇偶尔见到美女对着某一位曾经是勃朗峰天空马拉松上的明星尖叫的时候,当你在勃朗峰马拉松比赛的终点看到所有的观众向即将完赛的选手鼓掌欢呼的时候,你就能领会这项赛事在越野跑者心目中至高无上的地位。

总之,如果你一生中只能参加一场越野赛,毫无疑问你会选勃朗峰天空跑世界冠军系列赛的42公里马拉松。

法语的“10”“9”“8”“7”……倒数发号令听起来一点都不让人紧张。总之,我好像还没兴奋起来,就和小斌一起,被后面的人推到奔跑的洪流中去了。

冲过300米左右的一小段水泥路，后面的路面基本上就是泥巴、青草、碎石、林间羊肠小道了。对于本次比赛，我应该说还是做了充分准备的：且不说我从春节前就对这个赛事开始研究，包括地形地貌研究，不断找曾经的高手打听赛事相关的信息；也不说我为了准备本次赛事而刻意做出大胆的增肥计划，这是本次能顺利完赛的最大因素之一；更不说我一直为本次比赛而保持的体能训练，保证自己的核心肌群能跟上越野的步伐而不失去平衡，并保持足够的体能完赛。单是这几天在霞慕尼的时光，我就一直心存敬畏，时刻在研究着路线，设想着比赛过程中可能遇到的一切，并设计了两种跑法：前快后慢；前慢后慢。因为按照这么大的高差，这么远的距离，跑到后面肯定会到极点，后面的速度肯定很难保证。昨天晚上我再仔细算了一下时间，觉得以前快后慢更可能完赛，也就是说我从比赛一开始就必须全速奔跑。

也就只跑了3公里左右，前面就开始出现一段一段的上坡，我身边的老外们已经纷纷杵着手杖在半走半跑了。我跑了几步相当吃力，也不得不拿出手杖借力前行。但能到这里来跑的人毕竟都是来自全世界的高手，偶尔的上坡也只是暂时迟滞一下他们疾驰的脚步，一旦到平路或者下坡路，大家便又开始快速奔跑起来。

5公里不到，我的咽喉炎准时发作，我不得不停下来缓和一下呼吸，站在路边干呕着。二弟本来与我一前一后陪跑，他也不不得不停下来等我。我有点微微感觉不妙，本来以为在勃朗峰这样的高清洁空气环境中应该不会发作咽喉炎，但看起来根本不是这样。未来的路还很长，每干呕一次都意味着真气的一次流失，必须重新组织凝聚体内真气才能进行下一次有力奔跑。辛苦程度可想而知。

跑到第一个打卡点，正好在10公里处。我看了一下手表，57分钟，

对于这段崎岖不平的山路而言,应该算是比较快的了,也与我做的“快方案”基本一致。我在补给点匆匆加了一点水,与二弟拥抱告别。他返回小镇酒店帮我和四妹李季拿终点更换的衣服,再赶到终点迎接我们。而我则继续上路狂奔。

后面的路明显坡度加大,许多路段窄得只能容许一个人通过,想超越别人必须要打招呼。这种招呼其实不是语言上的沟通,而是前面的人通过听后面的脚步声判断离自己有多远,后面的人则通过脚步声来提醒前面的人自己希望超越。所以大家都是屏气凝神奔跑,很少有说话的声音,过程中虽然不断有人超越,但都很有默契,绝无冲突。跑者的江湖就是这么简单,人与人、人与自然之间都是那么和谐。

17公里的补给点相当重要,因为下一段虽然只有6 000米,却要爬升1 200米,大部分选手都会在这一段把体力耗尽。我跑到17公里的时候接近2小时,与我的计划一致。我吃了几块切开的橙子,装满了水,稍事休息,便加快脚步前进。我的目标是1小时跑上山顶,这个挑战可非同一般。

我因为担心被关门,所以鼓足了干劲,即便是上坡,双手杵着两根手杖也是如雄狮飞渡,一路超越,奋蹄狂奔。我是在2015年参加九A会妹妹Ellen举办的柴古唐斯30公里累计爬升3 000米的越野赛上学会用手杖跑上坡的,也正是因为在这次比赛中我以6小时7分完赛,二弟小斌便坚持认为我的越野能力很强,才推荐我来勃朗峰参加天空马拉松跑的。我的经验是上坡时双手双杖必须同时发力一致行动,每一次手杖的上移,带动身体三步前进。按照这个节奏,手杖极大分担了腿部和膝盖的压力,也保证了奔跑的速度。当然,这是靠强大的背阔肌和三角肌来完成的。

跑山最大的痛苦不仅仅是身体的疲累，更要命的是可能发生的精神崩溃。当你在山脚看到山顶，以为跑到那里就解脱了，可跑到当初看到的山顶上，发现前面还有一个更高的山顶，然后只能咬着牙、振作精神、鼓足干劲继续攀爬。等你到达第二个顶点以为噩梦结束时，发现前面还有更高的第三个山顶，这时的人已几近崩溃。无奈，还得往前，再往前！熬到第三个顶点时心想应该结束了吧？可是，对不起，前面还有该死的第四个山顶。很多人就是在这个时候彻底崩溃而放弃，改成慢悠悠地爬山了。这些放弃奔跑的选手最悲催的后果是在31公里左右被强制关门。我因为心里有完赛的信念，所以不管有多少山顶都咬紧牙关、精神不放松，虽然心里也一直海阔天空地重复着各种“国骂”。

但这里的环境、风景、气候、花草实在太美，而道路又实在太原始，太崎岖，所以虽然跑山跑得崩溃，但心理的补偿也不错，不至于沉闷、压抑。人生其实也是这样，当你处于逆境时，或许感觉挫折一个接一个，连喝水都塞牙缝，处处不受待见。但如果把心情放松下来，就会发现身边还是有很多美好的东西值得关注和留恋，而正是这些美好的人和物伴随着自己渡过难关，不至于感觉孤立无援、自怨自怜，甚至悲观厌世。

等我跑到21公里的第四个山顶时，已经看到一群穿着羽绒服的志愿者在提供补给服务。我的眼前一亮，不是因为看到补给，而是看到远处我们即将要翻越的第五个山顶——雪山和冰川。这里的气温应该不超过5摄氏度，但因为我们一直在奔跑，所以并不觉得寒冷。大家匆匆补给就踏上下一段行程。在雪山上奔跑，寒风凛冽，眼前白雪皑皑，远处群山环抱、层林尽染，陡然之间便有一种英雄豪迈、舍我其谁的霸气。许多跑者发出狼一般的嚎叫，抒发着内心的英雄情怀。我也忍不住停下来自拍了几张照片，恰好组委会邀请的直升机过来航拍。也许是我

们正在山顶的缘故,感觉直升机飞得离我们很近,鼓起的旋风差点吹掉我的帽子。我们很多人停下来向直升机招手欢呼,每一个人都感觉自己顶天立地,傲视天下。

过了比赛路线的最高峰,下一段就是连续8公里左右的下坡,也是我们出成绩的最佳路段,每一位跑者明显加快脚步。此时,用“奔跑”二字已经形容不了大家的状态,用“飞奔”二字更加合适,因为赛道没有台阶,每一步都是由前人的脚步踏出来的,因此每一脚的高度都完全不同。如果从航拍的角度看每一个人,都似乎处于“跳跃和奔袭”的状态,就像猛虎下山一般,气势如虹。路两旁或是白雪覆盖,或是冰川铺地,或是岩石耸立,或是荆棘丛生。常常一边是巍巍高山,另一边是陡峭悬崖,奔跑在其中,既有天之骄子的骄傲,也有凡尘俗子的敬畏。

突然,我听到身后一声闷响,伴随着一声惨叫。我赶忙停下脚步回头一看,一个老外重重地摔在地上,他正好踩在一条树根上。勃朗峰马拉松的道路基本上都是原始的,鲜有人工修葺的痕迹。我们奔跑的路上树根横七竖八,加上前一天下了一天的大雨,树根湿漉漉的,特别滑溜。而下山的石块路也毫不乐观,很多石块上有青苔或者湿泥,一般的越野鞋踩上去都很难定住。所以,在这样的路上奔跑,对自身的平衡能力相当有考验,不但要核心肌肉强以保证自我控制身体不能漂移和失衡,还得腿部有力量以便能支撑下降时身体的冲力,否则很容易发生意外。

我扶起这个身高超过1.8米的老外,从他对我龇牙咧嘴表示感谢的动作就知道他摔得不轻。越野就是这样,除了平时要练好基本功,比赛时也必须全神贯注,否则很容易受伤。我继续奔跑前行,不敢半点懈怠,目视前方路面,辗转腾挪,在狭窄的赛道上超越一个个快速奔跑的