

RUN

跑出巅峰

OR

马拉松的人生哲学，让你撑过那些艰难的时刻

〔西班牙〕基利安·霍尔内特 ©著
Kilian Jornet

米C◎译

DIE

BY KILIAN JORNET

每个人都有自己独特的节奏。有人适合跨大步，有人喜欢碎步跑；有人抬头挺胸，有人低头冲刺。最重要的是，找出什么最适合自己的。而我跟教练一起找出了答案。就是在大自然里，跟着土地的脉络纹理奔跑。

中国华侨出版社

跑出巅峰

马拉松的人生哲学，让你撑过那些艰难的时刻

〔西班牙〕基利安·霍尔内特◎著
Kilian Jornet

米C◎译



中国华侨出版社

图书在版编目（CIP）数据

跑出巅峰 /（西）霍尔内特著；米C译. — 北京：
中国华侨出版社，2014.6
ISBN 978-7-5113-4736-7

I. ①跑… II. ①霍… ②米… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第125680号

CORRER O MORIR (Run or Die) by Kilian Jornet

First published as Correr o Morir by Ara Llibres SCCL., Copyright ©2011 by Kilian Jornet
Published in agreement with The Ella Sher Literary Agency through The Grayhawk Agency
Simplified Chinese Edition Copyright ©2014 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.
All rights reserved.

版权登记号：图字01-2014-3509

跑出巅峰

著 者：〔西班牙〕基利安·霍尔内特

译 者：米 C

出 版 人：方 鸣

责任编辑：付改兰

装帧设计：刘红刚

经 销：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16 印张：12 字数：134千字

印 刷：北京慧美印刷有限公司

版 次：2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4736-7

定 价：36.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）82068999 传真：（010）82069000

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336。

推荐序

基利安·霍尔内特：极致野性的巅峰生存

马德民

2012年6月初，我收到了一封重要的邮件——西班牙极限跑运动员基利安·霍尔内特（Kilian Jornet）推出了名为生命巅峰速度攀登（SUMMIT OF MY LIFE）的五年计划，其目标的高远和挑战的艰巨让我震惊。

2012年9月18日完成勃朗峰速度攀登穿越：他以8小时43分完成勃朗峰区库马耶-沙木尼山区速度穿越，其中以6小时17分沿著名的因诺米纳蒂（Innominata）山脊路线（海拔1000米，D+^①，V+^②，倾斜度60度）登顶海拔4810米的勃朗峰——欧洲阿尔卑斯山区最高峰。

2013年6月冲击欧洲最高峰厄尔布鲁士速攀，但因天气原因未获成功。

2013年8月完成马特洪峰速攀，他以2小时52分02秒创造了从意大利一侧传统线路快速攀登马特洪峰顶峰并返回的纪录。

2014年6月13日完成北美最高峰麦金利速攀：他用时11小时40分完成北美最高峰麦金利峰西侧扶壁线路的攀登和下撤。比此前已知最快纪录少用了五个多小时。

2014年将再次冲击欧洲最高峰厄尔布鲁士速攀。

2014年将冲击南美最高峰阿空加瓜速攀。

2015年将冲击世界最高峰珠穆朗玛峰速攀。

① 指地形条件相对复杂和困难的环境。

② 指需要丰富的高山攀登经验，且攀登速度快，否则需要露宿的情况。

三届环勃朗峰超级越野跑（UTMB）冠军不是Kilian Jornet的终点，不断把极限推向极限才是天王本色。轻装快速（Travelling light）将是挑战主题，以最简单的装备在最短的时间内挑战高度和长度，这是一项史无前例的挑战——

没有人告诉我们，我们是谁。

没有人告诉我们，应该这样。

没有人告诉我们，这很容易。

人们常说我们有梦想，如果我们没有梦想，我们就是苟延残喘地活着。

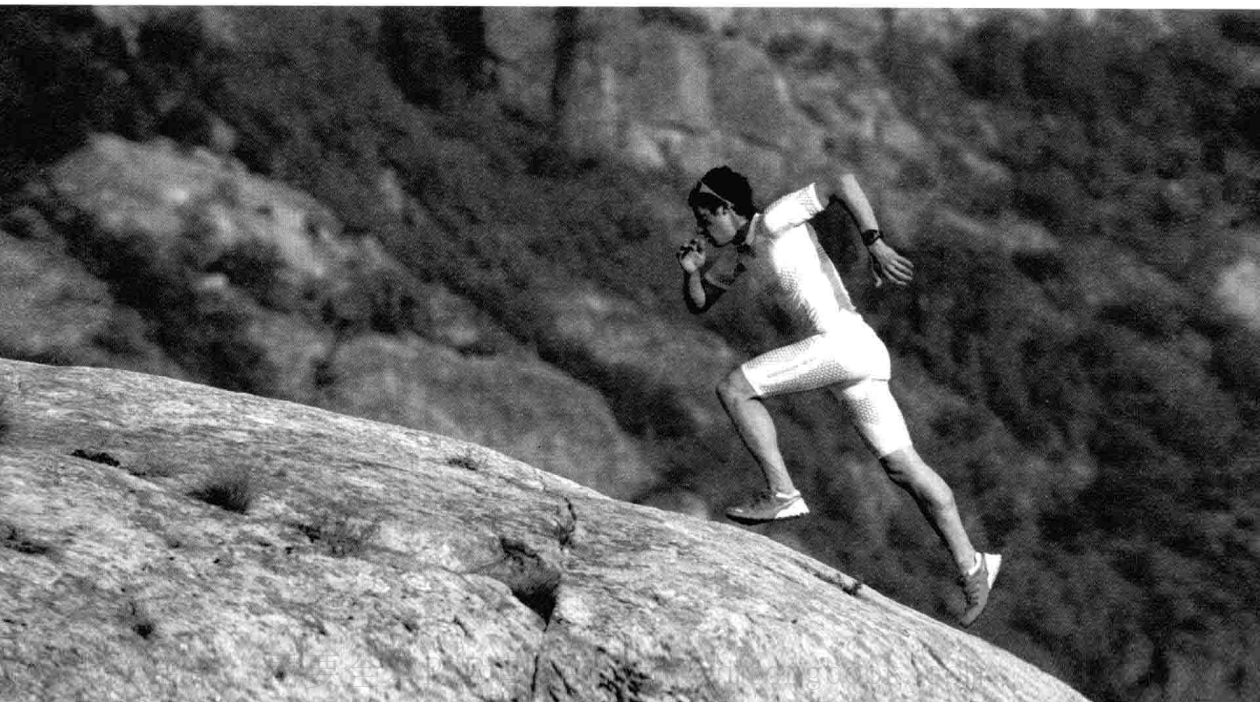
我们的脚步跟随我们的本能，带领我们进入未知。障碍在我们身后，我们展望前方。

这不仅仅是最快最强最高，我们不仅仅是奔跑者、攀登者和滑雪者，我们是人。

我们不知道我们是否能找寻到它，但我们要寻找快乐。

我们要寻找的是什么？

仅仅是活着吗？



五大洲极限越野赛跑冠军

2007年，我曾在德国的冬季户外用品展会上见到匆匆来去的Kilian Jornet。

那一年他才20岁，但是已经在登山滑雪比赛中崭露头角了。他冬天滑雪，夏天跑步，喜欢滑雪和攀岩，有空也会阅读和写作。由于我当时尚在户外运动媒体工作，所以很自然地关注起他的所有信息。果然，在2008年他一战成名，摘得UTMB的冠军，这项赛事进入了Kilian时代——从2008年到2011年，除了2010年因大雨比赛受到影响外，Kilian夺取了UTMB的三连冠，成为该项赛事历史上第一个三连冠冠军。

2011年，Kilian Jornet在地球五大洲的五项重要极限越野赛中获得冠军。5月14日，在五大洲极限越野赛的第一站澳大利亚蓝山国家公园，他以9小时19分13秒夺得TNF澳大利亚100公里冠军；6月25日，他以15小时34分22秒夺得美国西部100英里耐力赛冠军；8月26日，他以20小时36分43秒夺得178公里的法国UTMB冠军；之后在南非的桌山攀登挑战赛中，他以3小时41分跑完37公里的路程。11月，他首次



来到亚洲，在马来西亚沙巴基纳巴卢山赛中以2小时37分04秒跑完全程21公里。在登上基纳巴卢山山顶时，Kilian Jornet落后上届冠军意大利选手加斯佩里8分钟，下山时他倾尽全力，最终以44秒的优势获胜。他说：“我曾与加斯佩里交手四次，他是一位非常强劲的对手，所以即使上山时无法超越他，我仍尝试在下山时力图赶上他。我一直紧随着他，在关键时刻反超，取得最后的胜利。”

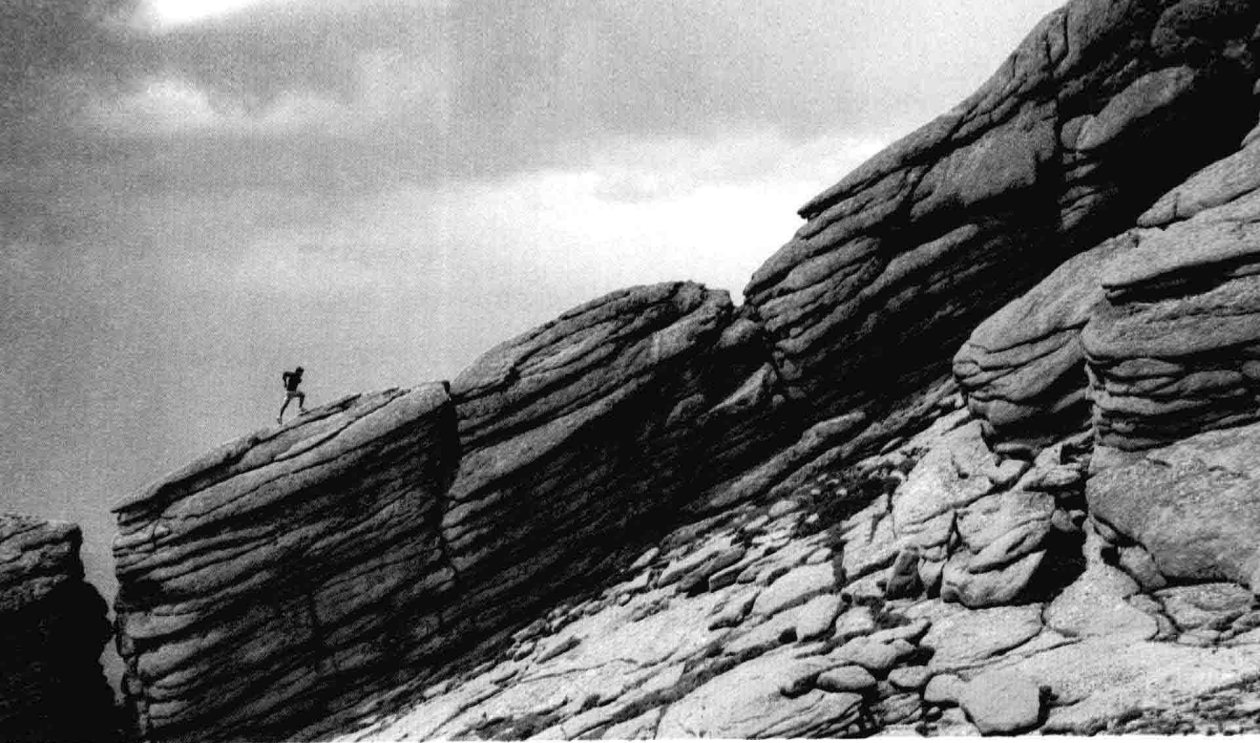
对于Kilian Jornet来说，比赛不是他运动生涯的全部，他更享受比赛过程的艰辛，以及沿途映入眼帘的壮观景色。

在赢得了所有五项极限越野跑的冠军后，Kilian Jornet告诉记者：“我的赛跑理念不单纯是为了比赛，更重要的是欣赏沿途美丽的山川景色，沉浸在雄伟的环境中，充分享受赛跑的体验。不过，我仍为自己今年赢得五大洲的极限越野赛跑感到雀跃。每一场比赛都有特别之处，需精心准备才能顺利完成。”

在尝试五大洲极限越野赛跑前，Kilian Jornet创造过希腊奥林匹斯山和非洲乞力马扎罗峰的最快速度出发登顶返回纪录。

跑上非洲之巅

2010年9月，Kilian Jornet创造了7小时14分登顶乞力马扎罗山并返回的纪录。乞力马扎罗峰是非洲最高峰，从海拔1800米的攀登起点到海拔5893米的顶峰再返回起点，全程76公里，沿途要跨越5个不同的气候带——热带雨林、亚热带森林、温带草原、高山草甸和冰原。普通的登山者通常要花上一星期完成全程，Kilian Jornet只用了5小时32分就登顶，在山顶休息10分钟后，以惊人的速度——只用了1小时41分（相当于1小时52分完成标准马拉松）就冲下山回来。在这之前，最快登顶的是来自意大利的布鲁诺·布鲁诺德（Bruno Brunod）在2001年11月22日创下的5小时38分纪录。而最快出发登顶返回纪录保持者是坦桑尼亚人西蒙·穆图（Simon Mtuy）在2004年12月26日创造的8小时27分。



在创造这项新纪录前，Kilian Jornet在2010年美国西部100英里超级耐力赛中遭遇了一次失败。他原本希望把冠军奖杯揽入怀中，没想到两位美国选手杰夫·罗埃斯（Geoff Roes）和安东·库普里卡（Anton Krupicka）在他的追赶下竟然发挥出高水准，分别跑出了历史最好的成绩，分别获得冠亚军，而季军当然不是Kilian Jornet想要的。

那一年的竞赛堪称巅峰对决——三位世界顶尖的跑者上演了16小时拉锯战。一部名为*UNBREAKABLE: The WS 100*（《野性难驯：西部100》）的纪实电影再现了那激烈的一幕——在160公里的路线上，黎明前选手们沿着内华达山区的冰雪坡登上垭口，远处的大浩湖在闪耀。挑战路线上有淘金热时代的马道、传奇的亚美利加河，还有那些为雪所覆盖闪亮而飘然的山峰。浸润在冰雪、岩石、严寒、高旷的空间，让人可以体会到一种奇异的、生动的启蒙与转化。

“野性难驯”是遥远而真实的幻象吗？在荒野中的奔跑唤醒了我们对于野性的回归。眼前这些更神秘、更有魅力的目标，明显表明越野跑运动更像一门艺术，而不是竞技运动。

感谢Kilian Jornet为我们证实了越野跑运动是近似疯狂的创造性艺术。它在个

人表演的基础上展示着运动、美感和信仰。但最重要的一点是，它在探索恐惧与伤痛的极限过程中释放了人类的自由天性。因此，越野跑运动最深层的含义是关乎自由的，它让你与山之间结成创造性的关系：在荒野中快速移动，每次移动是创造，维持精准的平衡是创造，路线是创造，生存是创造，自由是创造。

身体融入自然，意志超越环境，是越野跑运动的主要特征。饥渴、疲劳和疼痛，再加上天气的变化和夜晚的孤独，对于生活条件优越的城市人来说，是很难体验到的，把它们集中到一起，再加上一个时间约束和距离限制，就构成了最为励志和个人主义的运动体验方式。这也是为何众多经典超级马拉松和越野跑赛事不断火爆、一票难求的原因所在。

每个人都希望成为自己的英雄。在和平年代，在偶像颠覆、信仰迷失的时候，每个奔跑者更希望成为身体能力的优势者。这种身体优势会为他们带来极强的心理暗示和心理优越感，也是他们愿意日复一日不断奔跑的内在驱动力。



再战西部100

2011年，Kilian Jornet重返西部100英里超级耐力赛。这次，Kilian为自己准备了两位领跑“兔子”——当然这是规则允许的。100公里过后的第一位“兔子”瑞克·盖茨（Rickey Gates）是速度登山赛的高手；第二位“兔子”Simon Mtuy是坦桑尼亚人，创造过8小时27分的登乞力马扎罗出发返回纪录。

结果是什么？你当然能猜到了。Kilian Jornet在半程过后就遥遥领先，虽然竞争过早失去了对手和悬念，但他依然以15小时34分的成绩夺冠，而且这个成绩在赛事历史上排在第3位。西部100英里超级耐力赛历史上最年轻的23岁冠军诞生了！

在给Kilian Jornet的邮件中，我开玩笑地告诉他，中国的武侠小说中有个叫作“独孤求败”的人物就是你。Kilian Jornet在给我的回复中说：“过去我确实是很看重胜利，我无法容忍冠军以外的荣誉，总是想赢得更多胜利。当我获得了足够的荣誉后，我发现其实每个冠军都一样，都是在和自己战斗。你不可能重复一条奔跑的路线，你的身体在快速移动中变换脚步，你永远无法重复之前的足迹。每一步都是对陌生地域的探索，你的感官控制你的身体移动，驱动神经指挥双脚踏下，肌肉、骨骼和关节承受着巨大的压力。当周边环境变化时，你的无数神经元和感受器开始接受信号，帮助你去克服这一切。我喜欢攀登，我喜欢奔跑，我希望尝试更多来自自我的挑战……”现在，你知道Summits of My Life的五年计划是怎么来的了吧？

西班牙运动生理专家丹尼尔·布罗顿（Daniel Brotons）医生曾对Kilian Jornet做了一次详细的医学测试，Kilian的最大摄氧量是90升/分钟/千克，而自行车手米格尔·安杜兰为88，格雷格·莱蒙德达到92.5，马特·卡彭特是92。在身体形态上，Kilian Jornet代表经济的身材和能量消耗。他身高171厘米，体重58千克，脂肪占8.7%，骨骼占21%，肌肉占46%。运动平板布鲁斯测试，Kilian的最高速度达到每小时12英里24%的斜度，这是极少数运动员能达到的数值。Kilian惊人的恢复能

力让他在短短一分钟的休息后，脉搏就下降到每分钟110次，三分钟后达到每分钟80次。他的94%的血氧饱和度和95%的无氧阈值均体现了一位顶级耐力运动员的专项指标。

2013年，Kilian Jornet以2小时52分02秒刷新了1995年Bruno Brunod用时3小时14分44秒完成的从意大利一侧传统线路快速攀登马特洪峰顶峰并返回的纪录。Bruno Brunod的这项令人惊叹的速度攀登纪录曾被认为是不可打破。在攀登的1小时56分钟内，上升高度平均每小时1277米，而在56分钟下撤中，每小时平均下撤2645米。

在一个以高度为纵轴，以时间为横轴的坐标系里，Kilian Jornet开始了他重新书写人生的旅程。也许，只有“瑞士机器”乌里·斯泰克（Ueli Steck）能和Kilian Jornet相提并论，他们的共同特点是继承和延续了人类天生的好胜之心，他们最珍视的并不是同行间的比拼，而是和自然界无数激动人心的山峰的交手。对他们而言，攀登并不能给他们提供类似竞技体育所具备的舞台，但是他们把自己的行为解释成一种包含创造力、心灵艺术或是行为美学意义上的诉求。Kilian Jornet或许永远都无法成为普罗大众眼中最优秀的运动者，但是这并不妨碍人们通过照片和影像来欣赏他在山巅上舞蹈的动人画面，这点C罗是永远都无法做到的。

Kilian的奔跑激发了我对荒野的向往以及对越野跑运动的再审美——一种我们坐着不动时永远都无法发现的欣赏。作为一个越野跑爱好者，我在加拿大的落基山间慢跑，偶尔与鹿来场邂逅；在优美胜地的林间小径，我尝试着在松林世界中找寻新奇。我跑进四姑娘山区，仰望着野人峰雄伟壮观的巨壁，从草甸跑进积雪的杜鹃花丛，我爱那种感觉。把步伐放慢一些，我会看到更多、想到更多——数到更多的花瓣，在某种程度上来说。

Kilian Jornet是我们这个时代最后的神。

致努里亚^①

感谢你为我指明道路，每当它暗下，你将它点亮。

① Nuria Burgada Buron，作者的妈妈。

前言

天空超级跑跑者宣言

要么亲吻，要么死。要么亲吻荣耀，要么死于奔向荣耀的路上。输即是死，赢方为生。唯有拼搏才能决定胜利，决定赢家。多少次，怒火与疼痛逼得你流泪。多少次，精疲力竭的你失去了记忆、声音、直觉的决断力。多少次，在这种情形下你绽开笑脸大吼一声：“最后一程！再两小时！继续向上，继续前进！疼痛仅仅存在于你的心中，控制它，摧毁它，除掉它，坚持下去。甩开对手。打败他们。”我自私是吗？运动就是自私的。因为唯有足够自私，方能懂得如何在痛苦时继续拼搏，如何去爱孤寂和地狱。停步、咳嗽、冷、感觉不到双腿、恶心、呕吐、头痛、割伤、流血……还能想到什么更好的吗？

秘密不在腿上，而在心的力量。你必须出去跑起来，无论是下雨、刮风、下雪，还是闪电劈着了跑过的树，还是暴风雪中雪花或冰雹打在你的腿上、身上，疼得你直哭。不管！为了能继续奔跑，你必须擦干眼泪，睁眼看清石头、高墙，或天空。心的力量让你对彻夜狂欢说不，对考试高分说不，对漂亮姑娘说不，对面颊蹭上的柔软

床单说不。将你的灵魂注入，在大雨中奔跑，直到因为泥泞而滑倒，跌落在地而割伤双腿，血流如注。然后起身，继续爬坡，直到双腿咆哮“够了”，在暴风雨中将你带至最为高远的山峰，留你一人孤立无援，直到死去。

绑腿被雪水浸透，你被击打着脸颊、吹冻住汗水的寒风推向前方。感受到双腿传来压力，全身的重量压到脚趾的跖骨上，这压力能击碎石块，摧毁行星，撼动大陆。腿在空中伸展，如雄鹰般滑翔，或比猎豹更极速飞奔。冲向下坡，在雪水泥地上滑降，一次次推着自己往前，瞬间自由起飞，在山峦中心痛快呼号，只有最无畏的啮齿动物和躲在石块下巢中的鸟儿做你的倾听者。只有它们知道你的秘密、你的恐惧。因为输即是死。而在拼尽全力之前，在因疼痛和伤口流泪之前，你不该死，你也不能投降。你只能拼搏至死。因为荣耀是至高无上的，你只能要么渴求荣耀，要么迷失在路边。你不能单选不去拼搏，不受折磨，不死……现在就是受折磨的时候，现在就是拼搏的时候，现在就是赢的时候。要么亲吻，要么死。

这番话语被钉在一间旧公寓的门后，我每天早晨出门跑步之前都会读一遍。

目 录

01 长大后你想做什么样的人 1

我一定是命中注定要成为一名地理学家的，或至少从事类似行业。命中注定我要去搜寻每座山峰、每个洞穴的石头，绘制出地球内里的纹路，去探索地球的地貌……

02 肾上腺素随着号码而来 19

我爱比赛，爱赢比赛，爱冲线那一刻的 high，爱转过最后一个弯道看见直道尽头拉紧的终点线。

03 不仅是比赛的事儿 41

这就是我出发前想要在这次历险中达到的效果：将身体逼到力量和耐力的极限，训练我的心理承受痛苦的能力。我正试图爬上刀锋最尖端而不摔到另一边去，我想我就快成功了。

04 风之城 63

冷冽干净的空气，孤身一人战山岭激发出的能量，还有扑鼻而来的泥土的气味，这些都成为了我的动力，推着我奔跑、跳跃，甚至放声歌唱，沿着山脊边缘的小径曲折前进。

05 湖泊，河流，雨

97

可我，像是一把刚刚被重新点燃的火炬，重新找到了我的心灵，得到了继续前进的力量，双眼又一次盛满了希望。我心里清楚地知道，路在何方。

06 感官的胜利

117

我唯有跟随着磁力般的冲动向着顶峰而去，仿佛那是个令人心驰神往的美丽的姑娘……我这么做就是为了自己，因为我必须试试，看看自己能不能做到。

07 漫漫长跑寻自我

129

我成功击垮了向我双腿散播的水泥般的僵硬，重新回到了战斗中！我已经将对失败的恐惧抛到九霄云外，找回了通向希望的道路。

08 下山后方能庆登顶

149

我向山风告别，大喊一声“Jambo！”就踏上了从山峰一路往下铺展开来的细土铺就的下坡路。我的双腿轻快，反应敏捷，双脚的每一个落点都恰好在我想要的位置上。

09 当我奔跑时我在想什么

169

幸福与其说是一个目的地，不如说是一条道路，我要沿着它走下去，在路上多花点时间，推迟那不可避免到来的终点。

■ 01

长大后你想做什么样的人

“等我长大了，我要去数湖泊，我要做湖的计数人！”

老师转过脸来，盯着我看。她手里还举着粉笔，在黑板上写着一长串我们长大后想从事的职业。

“是的，湖的计数人。我不仅要数数平原上有多少个湖，还要到大山里去，数一数大山里的湖。我还要把石头拴在绳子上扔进湖里，测测它有多深；我还要量它有多长、多宽，还要去看湖里有没有鱼、青蛙和小蝌蚪。我还要记下湖水干不干净。”

老师这回连身子都转过来了。显然，这不是大多数5岁熊孩子会想做的工作。但是我非常坚定，我坚信这就是我的命运。

自从我记事起，每次爬山远足我都一定会在山顶或到达的最高处带回点东西来——至少一颗石头也是要的——这是我到现在还保持的习惯。我收集的石头形状各异，色彩缤纷：有乞力马扎罗山和西班牙加洛萨山脉的火山石，有阿尔卑斯山和比利牛斯山的花岗石，还有摩洛哥和卡帕多西