

跑出肯尼亚

真正的跑步，
是像肯尼亚人一样自由地奔跑

「英」亚德哈罗南德·芬恩 / 著
沈慧 / 译

Running with the Kenyans

Adharanand Finn Works



四川人民出版社

跑出肯尼亚

[英] 亚德哈罗南德·芬恩◎著

沈 慧◎译

Running with the
 Kenyans



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跑出肯尼亚 / (英) 亚德哈罗南德·芬恩著; 沈慧译. —成都: 四川人民出版社, 2015.2
书名原文: Running with the Kenyans
ISBN 978-7-220-09395-1

I. ①跑… II. ①亚… ②沈… III. ①纪实文学—英国—现代 IV. ①I561.55

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第310727号

Running with the Kenyans

Copyright ©2012 Adharanand Finn

This edition arranged with A.M.Heath & CO.Ltd.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

No part of this book may be used or reproduced in any manner without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过Shanghai Gaotan Culture Co., Ltd. (上海高谈文化传播有限公司) 授权四川人民出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

著作权合同登记 图进字21-2015-17

PAO CHU KENNIYA

跑出肯尼亚

[英] 亚德哈罗南德·芬恩 著 沈 慧 译

出 品
选题策划
版权编辑
责任编辑
内文设计
封面设计
责任校对
责任印制

上海高谈文化
宣慧敏
沈 睿
赵 静 章 涛
叶金龙
白咏明
蓝 海
祝 健

出版发行
网 址
E-mail
新浪微博
发行部业务电话
防盗版举报电话
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川人民出版社 (成都槐树街2号)
http: //www.scpph.com
sichuanrmchs@sina.com
@四川人民出版社官博
(028) 86259457 86259453
(028) 86259457
安徽新华印刷股份有限公司
150mm × 214mm
19.5
211千
2015年2月第1版
2015年2月第1次印刷
ISBN 978-7-220-09395-1
32.00元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259453



▲ 在肯尼亚，如果有头公象袭击你，你唯一的逃生希望就是回击它。



▲ 欣赏东非大裂谷美景的餐厅。



▲ 远眺东非大裂谷，裂谷地带土地肥沃，有民居、汽车和农田。



▲ 埃尔多雷特训练中心。



▲ “长跑之乡”在离埃尔多雷特30公里的埃藤，那里曾诞生40多名世界级长跑冠军。



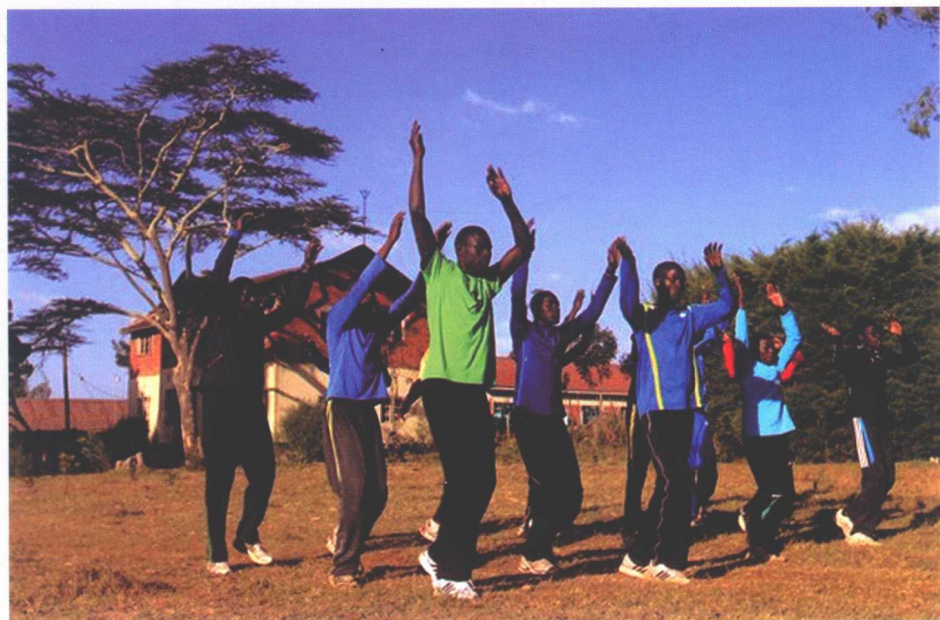
▲ 埃藤卡玛尼体育场，跑道上红土飞扬。



▲ 海拔2400米的埃藤小镇非常适合长跑运动员训练。



▲ 正在埃藤训练的威尔逊·基普桑（Wilson Kipsang），他获得了2013年柏林马拉松赛冠军，并打破了当时的世界纪录。



▲ 世界长跑冠军的摇篮——肯尼亚埃藤圣帕特里克高中。



▲ 里瓦马拉松赛要穿越野生动物保护区，号称是世界上最难跑的马拉松比赛之一。





▲ 每个肯尼亚跑者都有一个故事。他们从乡村、从山边的一小块耕地背井离乡，去赢取世界各地大城市的马拉松赛冠军。



▲ 在路边观看跑步的非洲儿童。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

我听到别人的闹钟先响了起来。而我在半梦半醒中，等着自己的闹钟响。“博曼”（BOMEN）——印成绿色的旅馆名字横陈在薄被单上，在薄被单下面我发出轻浅而急切的呼吸。走廊里的灯光为房间带来了一点光亮，可以看见空空的四壁呈现出一种深粉色，而在白天，墙壁看上去是令人沉醉的亮桃红色。一只连着电线的节能灯泡在我的头顶上方悬着。

电话响了。戈弗雷（Godfrey）睡在几米开外的一张床上，他一下子就接起了电话，好像他一直把电话握在手上，等着它响似的。他冷静地说了几句卡伦津^①语，然后就挂了电话。

他知道我醒着。“是克里斯（Chris），”他在黑暗中唤道，“你知道克里斯，他想下来吃早饭。”

这时我的闹钟响了起来，在床头柜上嗡嗡地叫着。我把手够过去摁掉了闹钟。凌晨四点，该起床了。

旅馆里充斥着锅碗瓢盆的哐啷声，还有人们的交谈声。肯定有客人在床上翻来覆去，纳闷发生了什么事，甚至看手表确认这会儿的时间。我来到走廊上，走廊尽头是一堆棕榈树叶。我碰见了比阿

① 卡伦津（Kalenjin）：东非肯尼亚民族。——译者注

特丽丝（Beatrice），她正站在阴影里，拿不准是不是要下楼去。她微笑起来，深色皮肤映衬着她的一口白牙。

“我们走吧。”我说。

她没有回话，跟着我走下了楼梯。

侍者已经在餐厅里准备就绪，他们半夜里就被拖下了床，不情愿地穿上制服，这会儿他们的脸色不太好看。

“茶还是咖啡？”领班问道，他走到我们跟前，手里端着一个摆着茶壶和杯子的托盘。我们俩都摇了摇头。我在桌边坐了下来，比阿特丽丝在我对面坐了下来。外边的街道一片寂静，我看着比阿特丽丝。

“准备好了吗？”我问她道。

她笑了笑。“我能做到。”她说着点了点头。

贾费特（Japhet）和谢德拉克（Shadrack）走了进来，他们才20岁刚出头，都不曾离家这么远过。贾费特很兴奋，露齿大笑着，而谢德拉克看上去永远是一个样子，始终像是见到了什么令人震惊、难以置信的东西。他眼角尖尖的，眼睛向外鼓着。领班端着托盘站在桌边。

“茶还是咖啡？”

“肯尼亚茶。”谢德拉克说得太小声，不得不重复了两遍才让侍者听明白。贾费特只是点点头。侍者心满意足地倒起了茶。

“你们两个都准备好了吗？”我问道。谢德拉克一脸疑惑地看着我，像是我在问他是否恋爱过。

“我们准备好了，必须的。”贾费特咧嘴笑道。侍者这会儿正干得得心应手，他为我们端来了一盘水果。谢德拉克紧张地用叉子叉起西瓜，递给了比阿特丽丝。侍者接着为我们送来了面包和煎蛋。

戈弗雷前一天晚上对我们说：“千万不要在早饭时吃鸡蛋。”我看着他们。

“你们喜欢在比赛前吃鸡蛋？”我问道。但他们已经狼吞虎咽起来，我决定还是不要小题大做，但没有动我的鸡蛋。两片面包和黄油，这样就够了。我很快吃完，回到了楼上的房间里。

我本来计划早饭后再睡个回笼觉，但这会儿太清醒了，于是我收拾好包，坐在了床上。脚部感觉不错，我揉了揉脚进行确认，用大拇指按了按脚底受伤的部位，然后拿出一罐强效薄荷镇痛软膏，这还是我在埃藤^①的药房买的。我把软膏抹在脚上，把袜子拉了上来，又坐回到床上，缓慢地、深深地呼吸着，一个小时后就该出发了。

黎明向停车场洒下微弱的光线，我们都站在面包车边上等着戈弗雷。他还在房里梳头发，于是我丢下他，先来到了停车场。他理了个短得不能再短的平头，但每天早上还是要花五分钟打理。其他人安静而耐心地站着。他终于现身了。

“抱歉，大家伙儿。”他说道，一边推开了面包车的车门。贾费特、谢德拉克、比阿特丽丝这些年轻队员爬到了汽车的后座上。克里斯、保罗（Paul）和菲利普（Philip）是比较老练的跑者，他们占了中间那排座。身为唯一的姆宗古^②，也就是白人，他们让我坐到前座上，挨着戈弗雷。戈弗雷是我们的教练兼司机。

车子颠簸着驶出车道，沿着土路开到铺筑过的主干道上。道上人们来来往往，有的在放羊，有的肩上扛着大麻袋。拥挤的出租面包车和公共小汽车停到路边，人群一拥而上。这一天已然拉开了序幕。

车子里我们都没有说话。戈弗雷摆弄着收音机，其实他早就知道这玩意儿已经不管用了。他开着车，马路笔直地向前延伸，路的

①埃藤（Iten）：肯尼亚小镇。——译者注

②姆宗古（Mzungu）：音译，东非英语，意为白人。——译者注

一边是辽阔空旷的草原，道路沿着大草原渐渐拔高；路的另一边是一些临时住房和小块的玉米地，中间的电话亭被刷成了鲜亮的颜色，上面有为电话公司做的广告。

大约20分钟后，我们到达了通往里瓦（Lewa）的正门口。里瓦是一个野生生物保护区，占地约22258公顷，位于内罗毕^①北部，与内罗毕相距大约274公里。一长串四轮驱动汽车正排着队通行，人们则在路边走着，我们也加入了这股车流和人流。路的两边是铺展开的大草原，仿佛整个世界都被这片草原给占据了。这是典型的非洲风景。干燥的草原上，金合欢树结着穗状的花序，星星点点地分布着。

坐在后面的那几个人突然兴奋了起来，指着车窗外。

“看见什么了？”我问道。

“看啊。”戈弗雷指着一旁说，一头大象正站在几米开外，像座雕塑般岿然不动。

“是真是的大象吗？”菲利普问，他探着脖子，眼睛越过我的肩膀看着外面。

我们继续颠簸着，穿行在其他车辆驶过时扬起的尘土里。大象的出现让车厢里的气氛活跃了起来，戈弗雷开始为我们鼓舞士气。

“好了，大家伙。我们到了，我知道冠军就在这辆车里，你们都完成了训练，现在是比赛的时候了。记住，这是马拉松，一开始你们不能跑太快，但你们得始终跟着领跑的人，你们知道自己能做到的。”

戈弗雷把车停了下来，虽然这会儿才刚过早上6点，已经有上百号人排着队，站在一根绳子后面，被保安向后推搡着。跑者们穿着短裤和背心，胸前别着号码布，正沿着跑道涌向起点。等我回过神

①内罗毕（Nairobi）：肯尼亚首都。——译者注

来，大家已经下了车，消失不见了。

“他们直接去起点了。”戈弗雷说，“你去吧，我在那儿等你们。”天已经暖了起来，于是我脱下运动衣，把衣服扔在车里。运动衣里面是我的黄色背心，我的“22号”号码布就别在背心前面，背心的背面印着“埃藤镇猎狗队”的字样。

起点处有不下一千名跑者，我在混乱中瞅见了一伙黄背心，那是我的队友。他们正跟我的妻子玛丽埃塔和我两岁大的儿子奥西恩待在一起，我的女儿们则在赛道边上的某个地方观看着。玛丽埃塔正等着我，好给我们拍集体照。

我们拥在了一起。戈弗雷不想拍照，但我们把他拽了过来。没有他，我们做不到现在这样。他站在后面，帽子的阴影遮住了脸庞。

“好了，谢谢你们。”玛丽埃塔说道，将我们从摆好的姿势里解放了出来。“祝你们好运。”我们带着她的祝福排着队，大伙互相握着手，但已经没有什么可说的了。就是这样。长达数月的训练，胜败在此一举。眼前是非洲的旷野，除了等待，还是等待。直升机在我们的头顶盘旋着，握着麦克风的男人并没有明说，但我们知道是在等几只狮子离开赛道。直升机降到了离它们很近的地方，想逼它们离开。我们似乎还要站上很久，我伸展了一下胳膊。26英里，42公里，但这些只是数字。一步一个脚印，一口口呼吸。早晨的热气从尖尖的草丛后面蒸腾了上来。孩子们带着大大的笑容，在路边朝我挥手。然后我们开始倒数。五……我感觉呼吸进来的气息正在让我兴奋起来……四……人们抬起前臂，盯着腕上的手表，弯下腰……三……二……来了……一……出发。

目 录



引文 /i

Chapter 1 第一次留意到肯尼亚跑者 /001

Chapter 2 我有一个肯尼亚跑步梦 /010

Chapter 3 出发去肯尼亚前 /018

Chapter 4 踏上肯尼亚的土地 /031

Chapter 5 肯尼亚退休运动员的房子 /037

Chapter 6 肯尼亚跑步界的教父 /047

Chapter 7 埃藤的晨跑初体验 /058

Chapter 8 专注、献身精神、训练营 /068

Chapter 9 一天睡16个小时也是训练重点 /081

Chapter 10 赤脚跑第一名的人，奖品是一双运动鞋 /096

Chapter 11 在肯尼亚，跑步犹如一种信仰 /108

Chapter 12 两百块手表同时响起的法特莱克集训 /116

Chapter 13 “埃藤镇猎狗队”起跑 /123