

THE RUNNER'S RULE BOOK

跑步

[美] 马克·里米 (Mark Remy) 著
苏娟如 译

的

197条

守则

EVERYTHING A RUNNER NEEDS TO KNOW, AND THEN SOME

踏上跑道前必看的第一本书

M.R.



THE RUNNER'S RULE BOOK

**跑步的
197条
守则**

[美] 马克·里米 (Mark Remy) 著
苏妍如 译

EVERYTHING A RUNNER NEEDS TO KNOW, AND THEN SOME

图书在版编目 (CIP) 数据

跑步的 197 条守则 / (美) 里米著 ; 苏妍如译 . — 杭州 : 浙江人民出版社 , 2015.6

ISBN 978-7-213-06765-5

I. ①跑… II. ①里… ②苏… III. ①跑-健身运动-基本知识
IV. ①G822

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 124320 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

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字 : 11-2015-111 号

跑步的197条守则

作 者 : [美] 马克·里米 著

译 者 : 苏妍如 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 : 720 mm × 965 mm 1/16

印 张 : 12

字 数 : 11.1 万

插 页 : 1

版 次 : 2015 年 6 月第 1 版

印 次 : 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-213-06765-5

定 价 : 39.90 元

如发现印装质量问题 , 影响阅读 , 请与市场部联系调换。



The RUNNER'S RULE
BOOK

各方赞誉

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，也是一个学会参与、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

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

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著名的专家和践行者，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
探路者集团副总裁兼任体育事业群总裁

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。只凭自己实践总结，费时长，心里也没底；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



The RUNNER'S RULE
BOOK

中文版序

天下跑友是一家

当我听说《跑步的 197 条守则》即将要在中国出版时，我既感到惊讶又荣幸。我在 2009 年撰写本书时，从没想过这本书会给美国以外的读者阅读，更不要说中国了。我真的很开心！

一想到我写下的那些“守则”不止适用于一种文化，甚至跨越了半个地球，我就有一种特别的满足感。我发现，跑步是全世界的语言，就像音乐、爱情一样。无论你在哪里跑、怎么跑、为什么跑……只要你是个跑者，你就是全球跑者大家庭中的一员。这也是运动带给我们的美妙体验之一。

顺便说一下，尽管我跑步的时候很严肃，但我本人并不严肃，从本书中你就能看得出来。当然，《跑步的 197 条守则》给出了很多真实、有用的信息，但这本书的本意是用幽默让你开心一下。

也就是说：我希望我的笑话没有在翻译后失去笑点。

祝你阅读愉快！跑得开心！

2015 年 5 月
于俄勒冈州波特兰

献给莎拉 (Sarah)，我的妻子和最好的朋友，

献给我的父亲和母亲。

跑步很简单

跑步很简单，而这正是它的魅力所在。你不需要满屋子的昂贵装备，也不需要凑齐一队队员。你不必预定场地，也无须事先约定开球时间。跑步甚至不需要太多的技巧，实际上，它只是一种原始本能。没有什么运动比跑步更简单了。

诚然，跑步也有很多规则，当然它们并不是针对跑步这个动作本身制定的。仅把跑步作为一个动词来说，你需要记得的规则只有以下几点：

- 把你的腿向前移（一定不要在跑步机上向后跑）。
- 在某个时间点，两脚同时离地（否则，你就是在走路、散步、跨步，或者溜冰，如果你碰巧在冰上的话）。
- 不要撞到东西，比如车辆、雕像、灯柱、篱笆、仙人掌、动物，也不要踩到坑里或河里。

牢记这些规则，你就已经入行成为跑者了。

事情当然没那么简单！这本书的初衷，就是把“跑步”作为名词来讲述跑步的规则。（更确切点儿，用那些食古不化的编辑喜欢的说法：动名词。）本书是关于跑步这一行为的，显然也关于每个跑者迟早会碰到的一些行为规范和影响其决策的准则。

我们聊的是那些我们都曾经历过的、面对抉择时的那种患得患失：我应该排在靠前还是靠后的位置？（第 104 页）当我碰到特邀运动员时我该说些什么？（第 76 页）那个司机是不是想撞死我，如果是的话，我能不能朝他竖个中指？（第 54 页）当然，最经典的是：我会对那些在 32 公里处像僵尸一样踉踉跄跄的跑者说什么？（答案是：你真棒！）（第 106 页）

只要你穿上跑鞋，就不可避免地会遇到一些窘境。

把本书当作一本指南——这也是目前为止唯一一本收集了关于跑步的点点滴滴的手册：有些来自杂志文章，有些来自网上的博客，还有很多是散落在各处、在跑者之间代代相传的小贴士。

这里的守则只有少量是以经典的“要 / 不要”句型来写的，更多则是宽泛的、指导性的建议。它们也不是被列在《美国田径竞赛守则》（*USA Track & Field Competition Rules Book*）中的守则。比如，在这里你不会找到关于“美国田径协会

（USATF）认可的路跑赛事应该用哪种发令枪”的指南^①。

另一方面，你在《美国田径竞赛守则》中也不会找到一条像“有屁就放，少啰嗦！”（第10页）这样的守则。所以，让我们开始吧！

不管怎样，我希望这本《跑步的197条守则》对你有用。同时，我希望你读得开心！因为对我而言，跑步的第一条守则就是：

跑得开心！

① 如果你感兴趣的话，我可以告诉你：是那种口径不小于0.32，能发出明显闪光或者烟雾的枪。

使用本书的三个规则

1. 理解守则存在的意义。守则的存在是为了让我们生活更轻松。让跑步——从某种意义上来说是让这个世界，变得更快乐、更健康、更少烦恼。对大家都是如此。

2. 常识为先。一旦你觉得遵守某项守则让你非常为难，或对你的财产或名誉有所损伤，或让你非常痛苦或危害到生命，甚至严重破坏所在社区的准则，那么，打破这项守则吧，用你自己的头脑去判断！





3. 迷茫的时候想想，“普利”会怎么做？如果你不知道谁是“普利”，可以先看看守则1.10。



THE RUNNER'S RULE
BOOK

目录

各方赞誉	I
中文版序 天下跑友是一家	V
引 言 跑步很简单	VII

 入门	
如何做一只合格的菜鸟?	001
 参赛	
菜鸟变身：细节决定成败	085
 装备	
跑步时该怎么穿?	133
 得失	
老鸟的经验之谈	151

专属福利	157
安全锦囊：避开 14 类跑者的雷区	
泌尿坐标系	
跑步品牌的翻译指南	
跑者手势指南	
5 个保证能让跑者不淡定的话题	
5 个跑者可以哭的时刻	
5 首标题与跑步有关的好歌	
致 谢	165
译者后记	167
编者后记	169



扫描二维码，
加入湛庐文化读者群，与庐客们一起，
分享跑步经历，用科学的方法，乐跑人生。

The RUNNER'S RULE BOOK

入门

如何做一只合格的菜鸟？

包括从精英到屌丝，从防晒到训练计划的各种贴士和箴言的大集合。比如，让陌生人帮忙涂润肤油的风险，等等。



扫码“庐客汇”二维码，回复“跑步守则”，
抢先获取跑步“黑话”，做一只专业的菜鸟。

守则 1.1

Everything a runner needs to know, and then some

跑得开心！

这是跑步的第一守则。你觉得我是在开玩笑吗？不，我很严肃。

在你傻笑着翻过这页之前，请用心牢记这条守则。这是跑步中最基本和最重要的一点，没有这一条，之后的其他守则都没有意义。也没有哪一条守则像这条这么重要却又容易被忽略：跑得正确，跑得开心！

实际上，就算跑得不是很正确，你依然会很开心（就像动物的原始冲动），这是一种释放人类天性的快乐，也是一种当人在前进时所产生的基本快感。

如果你不相信，就花几分钟时间观察一个孩子或者一条小狗在空地上的行为吧，他们的快乐是发自肺腑的、纯粹的。我相信这就像亚里士多德曾说过的：“孩子，像我们一样上路吧，我们天生就是为了跑。”无论如何，只要始终记得这条基本守则，你就成功了一半。

跑步是一件有趣的事。放任天性，享受它，毕竟我们再也没有其他可以在公共场合释放，而又不会被抓起来的动物本能了。

守则 1.2

Everything a runner needs to know, and then some

拓展你对乐趣的定义

这一条是对守则 1.1 的推论。作为一个跑者，你得拓宽自己对乐趣的定义，尽管此前大家认为的乐趣通常是去水上乐园游玩、看搞笑的喜剧片、做手工之类的事情。

对一个跑者来说，乐趣还有：

- 早上 5:30 起来拉个 16 公里；
- 跑步的时候把心率推高；
- 在雨中奔跑耍帅；
- 在 400 米的操场上频频刷圈；
- 体验肺都快炸了的感觉；
- 花钱参加比赛，即有机会赢得“黑趾甲勋章”；
- 以及上述多项的组合。