

《纽约时代》杂志畅销书《超级马拉松跑者》作者

迪恩·卡纳泽斯

中国铁人三项**全满贯**，国内铁人三项运动领航者 **党琦**

作序推荐

2009
ESPY

最佳男子
残疾人运动员

永不止步

RUNNING
ON
FAITH

[美]杰森·莱斯特 蒂姆·范德希◎著

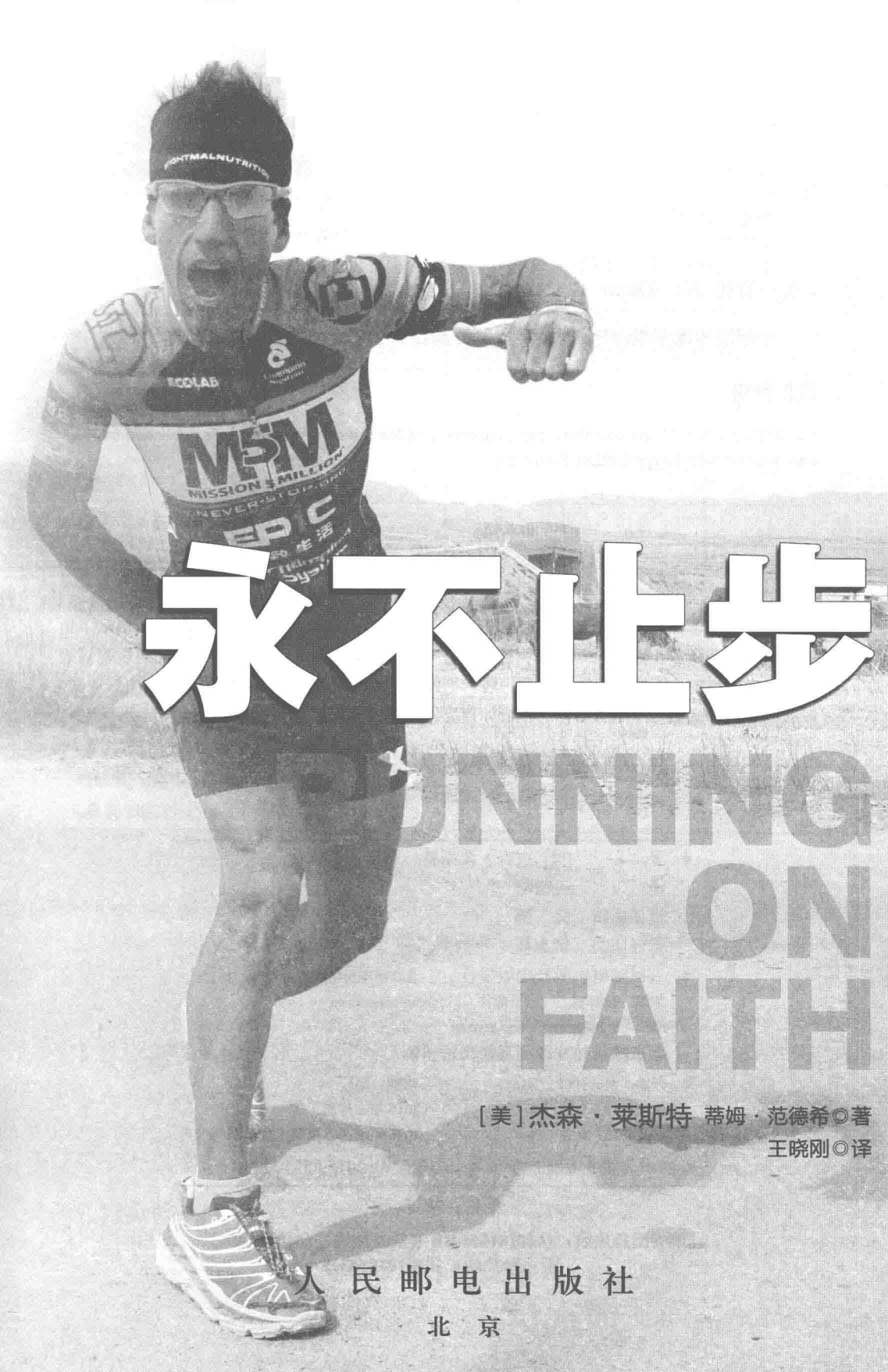
王晓刚◎译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



永不止步

JUNNING
ON
FAITH

[美] 杰森·莱斯特 蒂姆·范德希◎著
王晓刚◎译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

永不止步 / (美) 莱斯特, (美) 范德希著; 王晓刚
译. — 北京: 人民邮电出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-115-39433-0

I. ①永… II. ①莱… ②范… ③王… III. ①莱斯特
, J. — 自传 IV. ①K837.125.47

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第181944号

版权声明

RUNNING ON FAITH: The Principles, Passion, and Pursuit of a Winning Life, published by
arrangement with HarperCollins Publishers.

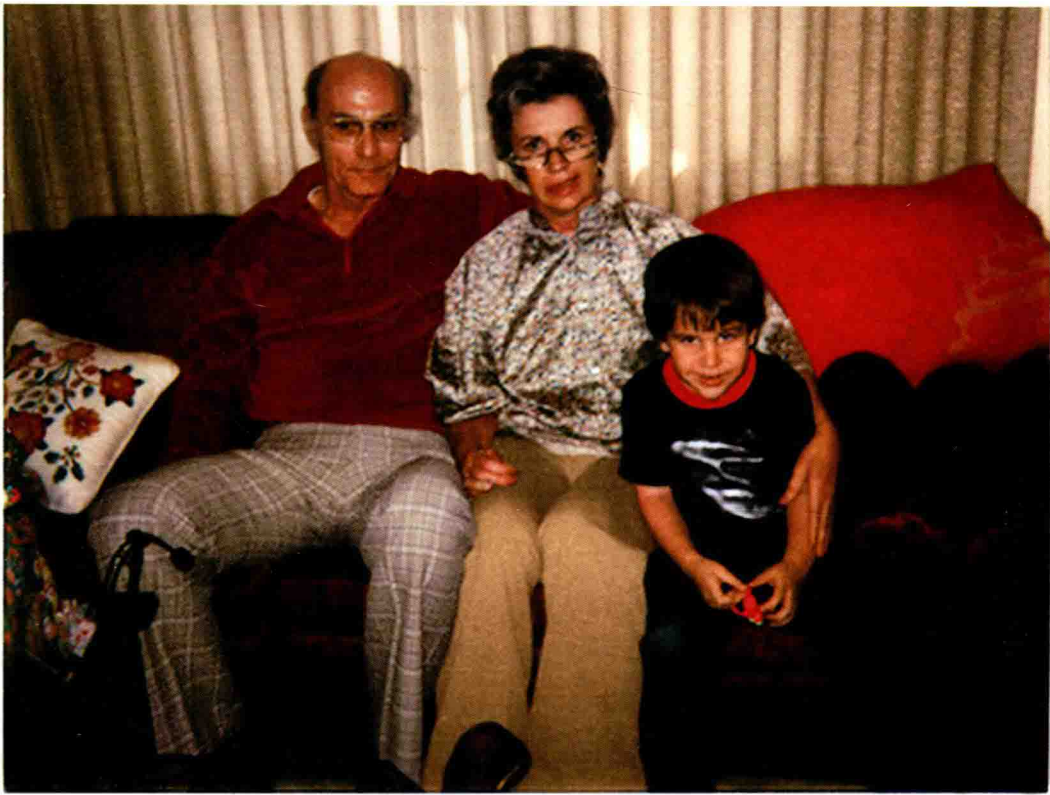
内 容 提 要

本书讲述了杰森·莱斯特在比赛中遭遇各种不可预见境地的引人入胜的故事, 揭示了他如何从一名残疾人士成长为一个伟大的铁人三项运动员的经历。杰森分享了他面对极端挑战时表现出的激情、不屈的精神和力量, 展示了他为了战胜挑战、实现目标所践行的生活原则。他的故事告诉我们, 一个有信仰的跑者如何克服逆境、实现梦想。

-
- ◆ 著 [美] 杰森·莱斯特 蒂姆·范德希
译 王晓刚
责任编辑 张 鹏
责任印制 彭志环
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16 彩插: 4
印张: 10.5 2015年9月第1版
字数: 157千字 2015年9月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-2575 号
-

定价: 38.00 元

读者服务热线: (010) 81055410 装质量热线: (010) 81055316
反盗版热线: (010) 81055315



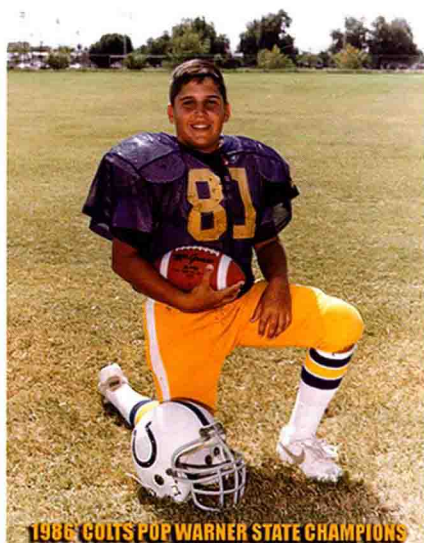
看望住在凤凰城的外祖父弗兰克和外祖母比利·金。尽管我从来没有和妈妈一起生活过,但她的父母在我生命里依然扮演了重要的角色。



圣诞节和爱犬雷迪在一起。

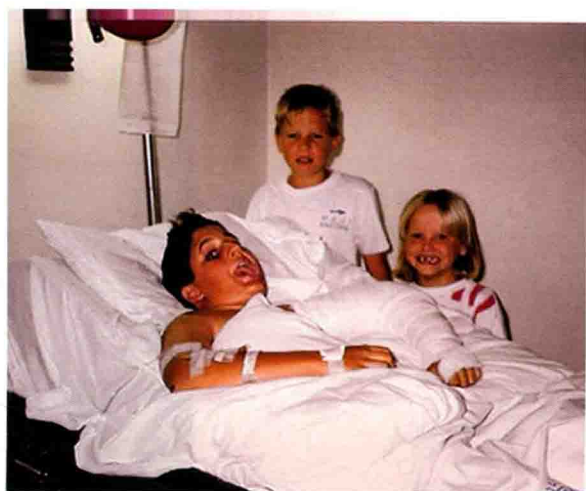


棒球在我的成长期意味着生活的全部。我和全明星队的队友一起庆祝一场以比赛的胜利。



1986年,我的波普·华纳橄榄球队赢得了州冠军。我比同年龄的小孩儿都要重一些,所以我只能和大孩子一起打球。我父亲去世以后,我一度担心自己也像他一样死于心脏病。我现在的体重跟1986年的时候差不多。

我的好朋友杰森和珍妮·布伦特尔来医院看我。我的其他三肢都打了石膏,我仍然不相信自己的右臂已经残废了。

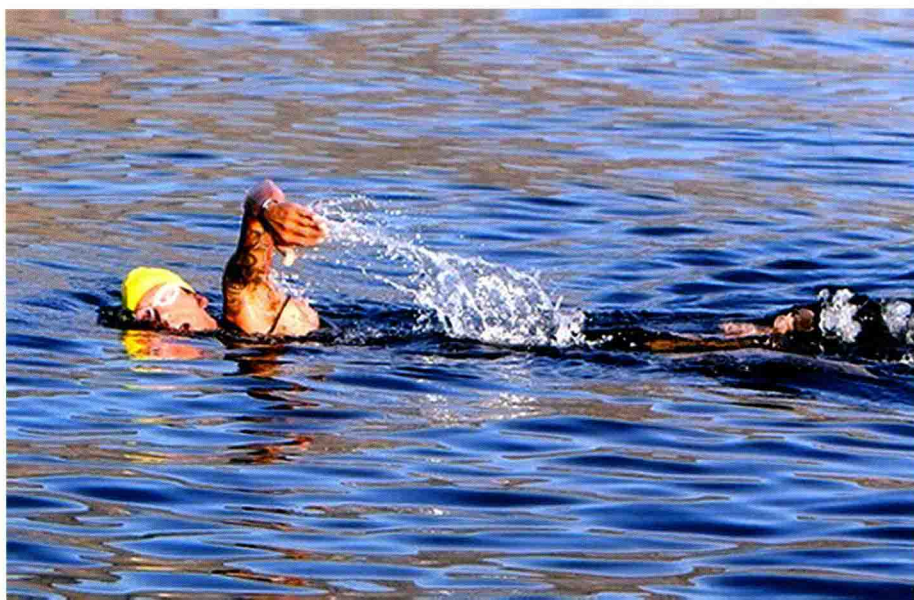




2009 年超级铁人世界锦标赛上,我正在加休曼努女王公路上奋战。



和我的小伙伴儿克里斯坦在一起，2009 年铁人世界锦标赛上，他在阿里大道和我一起奔跑。

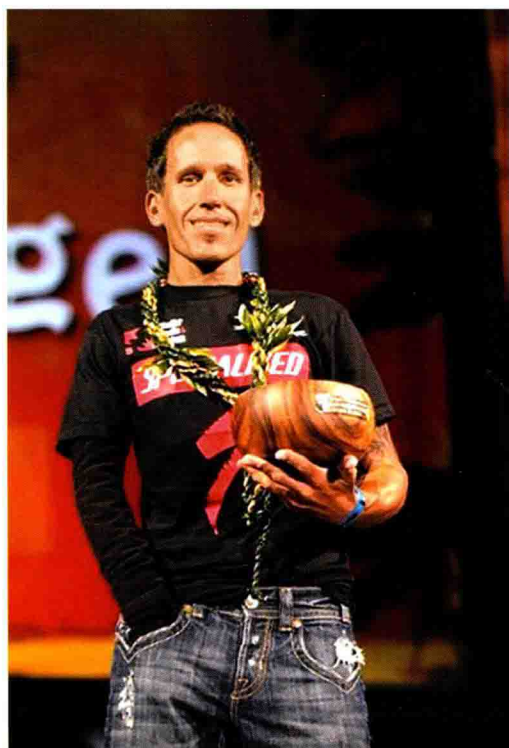


在 2009 年超级铁人世界锦标赛中游泳 10 公里。



在 2009 年超级铁人世界锦标赛终点,与我的好兄弟里奇·罗尔。

2009 年铁人世界锦标赛后登台领奖,组委会为完成比赛的残疾人运动员准备了一个特别奖杯。



超级铁人赛加拿大站冲线后。



指导我的朋友史蒂夫游泳,以备战他的第一个铁人赛。他曾经是个无家可归的瘾君子,从没参加过铁人三项比赛,现在和我在一起,他的生活发生了翻天覆地的变化,他又回到了正轨。



夏威夷凯鲁瓦-科纳,我的圣殿——这里非常适合训练,我在这儿感到非常平和。



超级铁人世界锦标赛冲线的一瞬间——游完 10 公里、骑完 420.7 公里、跑完 84.39 公里后。



我训练背后的那个男人——我的教练大卫·奇亚弗雷拉——和我一起出席 2009 年 ESPY 颁奖典礼。当我拿到这个奖的时候,我首先想到的是大卫和其他所有帮助过我训练、在比赛中支持过我、从不质疑我的人。我想到了所有投票给我的人,所有在科纳把我当儿子看、给我鼓励的父老乡亲。我这个奖是为他们拿的。



拿到 ESPY 奖以后,作为荣誉嘉宾前往亚利桑那响尾蛇队观摩比赛。在 ESPY 颁奖典礼上,我周围都是超级明星。2008 年迪卡依的奥运会金牌选手布莱恩·克雷(十项全能运动员)就坐在我前面,我旁边是美国奥运足球队。我能看到迈克尔·菲利普斯(游泳运动员)、科比·布莱恩特(篮球运动员)、勒布朗·詹姆斯(篮球运动员)和蒂姆·蒂博(橄榄球运动员)。塞缪尔·杰克逊(好莱坞影星)是主持人。我整个人沉浸在这个气氛里。当宣布我得奖的时候,我不禁赞美并感谢上帝。

随着铁人三项运动的发展，国际上比较通行的有以下几种比赛标准，按总距离排序如下，本书主要涉及最后两种。

比 赛 名 称	游泳(公里)	自行车(公里)	跑步(公里)
短距离 (总长 25.75 公里)	0.75	20	5
奥林匹克标准距离 (总长 51.5 公里，俗称标铁)	1.5	40	10
70.3 (总长 113.1 公里，约 70.3 英里，因此得名)	1.9	90	21
长距离 (总长 148 公里)	3	120	25
尼斯世界铁人三项锦标赛 (总长 152.48 公里)	3	120	29.44
Ironman 铁人赛 (总长 225.995 公里，俗称大铁)	3.8	180	42.195
超级铁人赛 (总长 508.79 公里，俗称奥特曼)	3.8	420.6	84.39

超级铁人赛需要完成：

- 游泳 6.2 英里（约 10 公里）
- 自行车 261.4 英里（约 420.6 公里）
- 跑步 52.4 英里（约 84.3 公里）

每年完成铁人赛（Ironman，也称大铁）的运动员：5 万人

完成超级铁人赛（Ultraman，业内谐音戏称“奥特曼”）的运动员：
400 人

完成过超级铁人赛夏威夷站、又完成过超级铁人赛加拿大站比赛的
运动员：25 人

一年内完成超级铁人赛夏威夷站和超级铁人赛加拿大站比赛的运
动员：15 人

注：1 英里 = 1.609 公里

推荐序

阅读杰森这本书给我的感受是震撼！与我同样是一名铁人三项运动员，但他只有一只胳膊可以用。我比过 64 场赛铁人三项比赛，其中有 10 场大铁，在中国人里面可能没谁比我更清楚大铁是一个怎样的难度。像我这样全身心投入训练的健全人都感觉每次比赛都像一次重生，更别说他是他了，他简直是一位独臂大侠！

我读过不少铁人三项运动方面的书籍，但很少有像杰森这样写的深入浅出，从他的参赛体验到时时心态再到训练计划和饮食方案，可谓既全面又细致。相信会给所有练习铁人三项的朋友们或多或少的启发，更给没有参与过铁人三项的朋友一个信心。铁人三项说难也难，3.8 公里游泳、180 公里自行车、42.195 公里的全程马拉松跑步加在一起，确实没那么容易完成，很多人只看这些数字就敬而远之了。但我们通过杰森可以看出，只要你有坚定的信心、合理的计划、严谨的执行力，无论你有什么样的梦想都可以通过努力去实现！

在这里我要向杰森致敬，杰森这样的人是我最尊敬的人！希望有更多的朋友通过这本书了解、喜欢甚至参与到铁人三项运动当中，去体会全力以赴去做一件事的快乐！

铁人三项运动员 党琦

序

我第一次和杰森·莱斯特建立联系是缘于一封电子邮件。在此之前好几年，我就听说过他，知道他是个经常挑战自己的基督徒运动员，做了很多令人钦佩的事。在我2008年出版了《50/50》（译者注：连续50天背靠背在美国的50个州跑50个马拉松的故事）一书之后，有一天突然收到一个人的邮件，对方说读过了我的书，深受鼓舞。我看了看邮件的“发件人”，写的是杰森·莱斯特，我就想：“他不会是我听说过的那个家伙吧？”

像杰森这样不断挑战自己的运动员，总是极大地鼓舞着我。当我想到他们要征服的马拉松、铁人三项、超级马拉松和其他体育比赛，我的心情是言语不能表达的，我总是无比谦恭、心下默然。有一次我在威斯康星州跑马拉松，那还是在我50天跑50个马拉松活动的进行之中，有位女士跟我一起跑了一段。她右腿膝盖以下截肢了，但是她告诉我，我一直在激励着她。没有搞错吧，我激励着她？这位女士带着假肢，能跑进4个小时。她的名字是艾米·多德森（Amy Dodson），从那以后，她的形象也一直在激励着我。

当你看到那种充满勇气和担当的人，内心绝对会有所触动。当你的身体能跑完一百英里的比赛，你当然会觉得不就是跑个马拉松么，有什么难的。如果我过去是这样想的话，那我以后再也不会这样。看看杰森和像他一样的人吧，关注一下他们是怎样做到的。

所以当我收到他的邮件的时候，我忍不住去想：“兄弟，你认为我在激励着你？”就算是一个拥有运动天赋的健全人，参加耐力运动、让身心逼迫自己跑、游、骑尽量远这件事，看起来也挺疯狂的。参加恶水超级马拉松或者超级铁人赛这种赛事会把你带到自我毁灭的边缘。当你身体的每一个部分都嘶喊着让你停下来、躺下、退出的时候，不断推动

精疲力竭的自己完成点什么吧。能忍常人所不能忍，必能为常人所不能为。

现在，身体上的挑战就是你只能用一条腿。或者像杰森一样，只能用一只胳膊。在超级耐力赛事中经历常人无法想象的苦难，有一些额外的负担（比如身体有一部分不能用）而且目标不仅仅是完赛，而是卓越……如果我再说这仅仅是“鼓舞人心”，就有点不合适了。这是“深不可测”，这是“不可思议”。杰森和其他人就是这么做的。

铁三圈里每个人都认识杰森，因为他赢得了 ESPY 年度最佳残疾人男运动员的称号。但是在这之前，他很早就出名了——不单是因为他参加耐力赛事时的骄人战绩，还因为他的谦逊、成为铁人和超级铁人大家庭一员时的感恩态度，还有他的信仰。我尊敬、也很尊重杰森的信仰，实际上他对自己和他的运动都有包容的心胸。他是名探险家，他不惧深渊，不畏艰险，总是在探寻他的信仰和自律能把自己带到多远的地方。

在本书中，你可以走近杰森，了解更多关于他的故事。我了解他，知道他非常不喜欢出风头——但他的所作所为又是那么的不寻常。好吧，让我们花一分钟的时间来认识认识他。杰森做到的事情简直令人难以置信。设想一下游泳 2 英里（约 3.2 公里）是不是一项不可能完成的任务啊？现在把这个距离乘以 3，这就是超级铁人赛的第一赛段需要游的距离。想象一下，游这么长的距离肺都要炸了、肩膀都要大吼了。现在你的头脑里有清晰的概念了吧？很好。现在，去掉一只胳膊。

杰森要在 6 个小时里游 6 英里（约 10 公里），仅用他的左臂和双腿。这太难了，难得甚至不可想象。现在他终于游到了岸，感谢上苍让他回到了大地上，这时又不得不跳上自行车再骑 90 英里（约 145 公里）。当其他选手在游泳比赛中主要用胳膊，可以歇一歇腿的时候，他却别无选择。他必须通过踢腿做功，来补偿那只胳膊的固定不动。所以当他骑到自行车上的时候，股四头肌和腓绳肌早就酸痛得不行了。但是别人不关心这个，他们都有各自的烦恼。他要么坚持，要么退赛。

那就是杰森每次参加铁人三项比赛——特别是超级铁人赛时要面对的情况。但他勇敢面对，他做到了。他的训练强度异常大，因为他知道他的双腿必须在面临压力时保持活力。他就是这么做的，一个比赛接着另一个比赛。他从没有因为自己的胳膊向比赛官员要什么特殊待遇，

他设置目标的时候也从没有拿自己面临的挑战当借口，而把目标降低哪怕一丝一毫。他只是说“先完成任务再说”，就这样一次又一次。就算你跑不了 100 英里（哪怕你 1 英里也跑不下来），你也会赞赏这种精神的。

当你人生中面对超长距离的比赛时，就好像有一个天使坐在你的肩头，时不时地对你低声私语：“你太了不起了。让我们再努力点，接受新挑战吧。”大部分的日子里，你太忙了，根本听不到这样的话。但当一切归于沉寂，你就会开始问自己这些问题。我的分段成绩能不能再提高点儿？我能跑出个人最好成绩来吗？我能跨过上次退赛的那道坎吗？这事关强大的内心、极高的自律和精神的专注。毕竟，你在比赛中真正要比的那个人，就是你自己。你才是你自己最终的竞争对手。待得尘归尘、土归土之时，你就是那个唯一能回答自己问题的人。

我最主要的一个赞助商是北面（The North Face），它的标语是“探索永不停止”（never stop exploring）。杰森把这句话弄得更精简了一点，他的座右铭是“永不止步”（never stop，或翻译为永不停止），他从没停过。其他铁人三项选手收拾起行囊过冬歇期的时候，他还在坚持训练和比赛。住在夏威夷的确对此有帮助，但是更能帮助他的则是他追求极致的心态。像其他许多极限运动员一样，他致力于创建属于自己的独特赛事。我理解那需要完美，因为我也喜欢完美。我和杰森这样的运动员都喜欢竞赛，我们一听要比赛就来劲，但是我们同样喜爱创建自己比赛的那种纯粹感。不是与其他人竞争，而是跟我们自己竞争。那样一切才变得真实。我这次能多快？我能多达到什么目标？

那就是杰森创建 EPIC5 这个赛事的原因，他连续 5 天在夏威夷的 5 个岛上完成了 5 个铁人赛。绝大部分听到这事的人都会想，这家伙不是疯了吧？他没疯。他只是个比极限运动员还极限的运动员。对他而言，他参加的所有比赛，包括 EPIC5，都是拒绝屈服于任何自己强加的所谓限制。当你有一种身体上的挑战时，很容易就采纳了社会上普遍接受的方式，听从别人说的你能干什么、不能干什么，陷于一种自怨自艾的状态。但杰森从不这样，他总是用挑战激励自己完成一些绝大部分健全人也没有能力做的事。

在这本书里，杰森还谈了一些我非常能理解的事情：极限耐力运动