

HOW
TO
RIDE
TO
100

BIKE
FOR
LIFE

一生的
自行车
计划

黄致洁 译

(美) 罗伊·沃雷克 (美) 比尔·科多夫斯基 著

本书提供你健康长寿和幸福蓝图。自行车是很独特的运动，一举数得，不但能延年益寿，使身体和心灵发挥潜能、接受挑战，还能放松身心，创造乐趣和成就感，同时刺激有趣，又能促进人际互动。骑车跨越性别、年龄和时代，结合健身与休闲。



北方文艺出版社

自行车陪你走向100岁

黑版贸审字 08-2012-011号

原书名: Bike for Life: How to ride to 100

copyright© 2005 by Roy M. Wallack and Bill Katovsky

Published by Da Capo Press

本书译文和封面设计由大家出版授权使用。

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

一生的自行车计划 / (美) 沃雷克, (美) 科多夫斯基
基著; 黄致洁译. -- 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2012.8

书名原文: Bike for Life

ISBN 978-7-5317-2905-1

I. ①—… II. ①沃… ②科… ③黄… III. ①自行车
运动 IV. ①G872.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第169829号

一生的自行车计划

作 者 (美) 罗伊·沃雷克 (美) 比尔·科多夫斯基
译 者 黄致洁
责任编辑 王金秋
出版发行 北方文艺出版社
地 址 哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址 <http://www.bfwy.com>
邮 编 150010
电子信箱 bfwy@bfwy.com
经 销 新华书店
印 刷 北京画中华印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 31
字 数 400千
版 次 2012年11月第1版
印 次 2012年11月第1次
定 价 68.00元
书 号 ISBN 978-7-5317-2905-1

一生的 自行车 计划

(美) 罗伊·沃雷克 (美) 比尔·科多夫斯基 著
黄致洁 译

HOW
TO
RIDE
TO
100
BIKE
FOR
LIFE

北方文艺出版社

**BIKE
FOR
LIFE**

前言

PAGE004

第1章

PAGE015

第2章

PAGE063

第3章

PAGE087

第4章

PAGE117

第5章

PAGE161

第6章

PAGE205

第7章

PAGE239

第8章

PAGE267

第9章

PAGE315

第10章

PAGE343

第11章

PAGE363

第12章

PAGE385

第13章

PAGE427

第14章

PAGE447

训练 通过设定目标、周期训练法、重量训练和瑜伽,让身体更强健

技巧 骑得更快、更安全、更漂亮的技巧

室内飞轮 善用室内飞轮课程,成为更优秀的户外骑士

骑车的饮食法 高能量饮食的策略和科学

抗老作战 想在40岁、60岁、80岁都还保持年轻健康吗?秘诀:光靠骑车是不够的!

自行车与亲密关系 骑车与性功能障碍:简单解决硬(不)起来的问题

自行车调整:骑车的根本 适当调整,舒适骑乘、增加动力、预防伤害

预防与治疗 骑自行车两大伤害的预防与治疗:骑士膝和骑士背

自行车骑乘与骨质疏松症 如何预防骨质流失

动机与精神锻炼 如何用正面思考、想象、呼吸控制、训练日志、创意骑乘和时间管理制胜

骑车与精神状态 骑车可以赶走——或带来负面情绪。运动员如何平衡运动时的心情起伏

踩动家庭关系 如何兼顾骑车与家人

生存技巧 碰上抢匪、暴风雨、粗心驾驶、疯狗及其他突如其来的危险时,该如何自保

旅程 百里赛、旅行、爬坡挑战、24小时赛、长程骑行……多姿多彩的自行车活动激励我们

人物专题

PAGE054

PAGE077

PAGE107

PAGE146

PAGE195

PAGE227

PAGE257

PAGE308

PAGE333

PAGE358

PAGE380

PAGE414

盖瑞·费雪 身为登山车教父

约翰·豪尔 无所不能的男人

强尼·高柏 引领自行车至另一个境界

约翰·西尼波帝 迈向一百岁

奈德·欧沃伦德 平衡大师

麦克·辛亚德 在登山车上找到未来

艾迪·毕 改变美国自行车界的工作狂教练

吉米·欧屈维兹 运动经理人

玛莉莎·吉欧芙 火力全开、永远追寻全新挑战

派崔克·欧葛瑞帝 多骑、多休息、多写、多画

玛拉·史翠普 下坡赛冠军的科学博士

里奇·怀特 自行车传道士

PAGE468

PAGE471

PAGE473

名词解释

PAGE480

注释

PAGE483

名词对照

PAGE492

全国自行车协会网址

自行车网址大全

全国自行车品牌一览表

前言 | INTRODUCTION

本书的目标很简单，难道你不想在活到百岁时还能参加**百里赛**吗？

你可能会觉得这是痴人说梦，怎么可能活到一百岁还能参加百里赛呢。不过，这其实真的有可能。但科学与药物的效果其实有限，研究也显示，基因对长寿与否仅发挥20%~30%的影响；其他因素则是运动与饮食，这些都能够减缓三十几岁开始发生的老化。

本书提供你健康长寿和幸福的蓝图。自行车是很独特的运动，一举数得，不但能延年益寿，使身体和心灵发挥潜能、接受挑战，还能放松身心，创造乐趣和成就感，同时刺激有趣，又能促进人际互动。骑车跨越性别、年龄和时代，结合健身与休闲。不过自行车运动并非十全十美，虽然能促进心肺功能，让我们更长寿，但也可能对肌力、体态、骨骼健康等造成负面影响。

因此本书用新颖的观点探讨骑自行车可能遇到的问题，包含训练、技巧和运动营养学等，以及骑自行车人时常忽略的问题：骨质疏松、两性关系、忧郁症、性功能障碍、膝盖和背部保健。除此之外当然还考虑到其他细节：如何避免和处理自行车意外、骑车被抢时如何应付，以及更多其他意想不到，却可能打乱长期计划的大小意外。

本书很开心能针对以下主题提出突破的见解：

- **骨质流失**：想要确保自己到了70岁都不会骨折吗？请详读第9章《自行车骑乘与骨质疏松症》。如果骑自行车是你唯一的运动，你可能会提前面临骨质流失的威胁。本书将告诉你上健身房的重要性，也会说明为什么慢跑和做开合跳能够让骨骼与心脏一样健康。
- **背部疼痛**：打算去找脊椎按摩师之前，请先详读第8章《预建》，

本章提供的独特运动能帮助你调整姿势，节省时间、金钱，免去许多疼痛。

- **年龄、体力、耐力：**想要40岁时比30岁更强健吗？想要60岁时比50岁更神勇吗？第7章《自行车调整：骑车的根本》讨论以臀部为主的骑乘法，帮助你利用常被忽略但其实很有力的臀部肌肉。
- **自行车手的瑜伽：**这是本书的独特之处。第1章《训练》提供知名瑜伽和自行车教练史蒂芬·艾格的一套瑜伽动作，包含10种体位，舒缓骑车造成的不适和疼痛。
- **加强反应能力：**年纪大了，担心碰到紧急情况时反应不过来而不敢再骑自行车吗？没有关系，请详读第5章《抗老作战》，提供你快速有效的举重训练，也是唯一被证实能够重建**快缩肌纤维**的方法。额外的好处是：让原本老化的肌肉恢复青春弹性。
- **5:1的感情原则：**若把自行车比喻成自己的另一半，那么她的要求其实还挺多的。要怎么分配骑自行车的时间和心力，同时平衡与现实生活中另一半的相处呢？请详读第12章《踩动家庭关系》，由全世界最健康最优秀的两性关系心理学家，以最科学的方式告诉你。

你或许会直觉地认为，就长期健康而言，骑自行车优于其他运动。相较于跑步，骑车时关节和肌肉会比较轻松；相较于游泳，骑车不那么单调。如果买个六千多元的训练台，骑车可说是唯一能够边看晚间新闻边做的运动了。最吸引人的是，骑车可以独自行动或团体活动，且没有年龄限制。举个例子，你看过一群60岁的男人一起打橄榄球或篮球吗？大概没有吧！但是，如果你参加百里骑乘、周末的慈善自行车骑乘，甚至**极限活动**，像是24小时的越野车赛，或者火炉溪508里赛，穿越加州死亡谷，那么你就可能见到许多退休银发族还继续骑车，而且大多骑到七十好几。与其他热衷自行车的好手一起运动，可以说是最完善的社会安全制度。

骑自行车骑到六十几或七十几岁当然值得称许，但难道就仅止于此吗？年龄为什么要成为健康的绊脚石呢？如果方法合宜，其实骑自行车可以成为健康的基石。只要看看车坛中致力于训练的传奇人物，像是约翰·豪尔、盖瑞·费雪和奈德·欧沃伦德于本书中的访谈，就会看到这

些人虽已迈入中年，却都还坚持骑车健身。他们没有停下来的意思，打算一直骑下去。

2004年8月30日《时代》杂志的封面故事就是《如何活到一百岁》。其中波士顿大学老年医学专家汤姆斯·皮尔斯医师就指出：“不是年纪越大，身体就越差；而是身体状况越好，才能活得越久。”这篇报道印证了我们对长寿的看法。不过我们认为本书提倡的观念更好，教大家“如何骑到一百岁”。只要善加运用本书内容，我们相信你能够将年龄的里程表累积到三位数。

由于这本书是我们两人共同的心血结晶，而且我们又都很固执，就好像两个选手骑**协力车**时都争着要坐在前面一样，我们决定在本书一开头写下自己对骑自行车以及对彼此骑车的看法。

丨 比尔谈罗伊

我第一次跟罗伊骑车是1994年在加州斯塔莫尼卡。我当时刚升任《铁人三项》杂志的主编，罗伊则担任特别报道的编辑。当时杂志办公室里有好几间房间都堆满了东西，窗外刚好看得到热闹的第三大道海边人行道。罗伊的办公室就像灾区，乱七八糟，到处都是纸、衣服、产品以及厂商送来要测试评论的配备。他的办公室外面有一辆老旧的Trek 1200公路车，上面挂满灯具和袋子。奇怪的是，自行车的把手上插了两根长杆，用胶带固定住，不高不矮，正好可以戳到骑士的眼睛。罗伊在骑车时就是把贝果串在这两根杆子上。

那年夏天的某个晚上，我们两人第一次一起骑**登山车**，经过太平洋帕利萨德市的一栋栋豪宅，直到抵达通往洛杉矶上方森林和峡谷的陡峭道路。当时虽然我正热衷于**铁人三项**的训练（8个月前刚完成夏威夷铁人三项赛，那时正在准备恶魔岛铁人三项赛），但在骑自行车方面，罗伊明显比我强得多，所以他总是遥遥领先。我们在帕利萨德市马林郡骑车时，罗伊总是在终点等我。罗伊是《自行车指南》和《加州骑士》的编辑，还写了《旅行自行车手》这本300页的自行车旅游书。他在世界

各地骑超过25,000里（中文版注：1里 = 1.61公里。本书长度单位基本上采用公制，但因国际赛事多采英制，有时也会视需要采用英制），其中包含首次进入前苏联的自行车旅行。可是看到罗伊的骑姿时，我着实吓了一跳，因为这位前摔跤手的动作不太顺畅，双腿呈弓形，踩踏板的方式是四方形而非圆弧形。其实我没有资格批评罗伊，我自己也是半斤八两，是个用蛮力踩的大块头，施力方式既不流畅也没有效率。

我跟罗伊除了骑车方法都不怎么样之外，还有另一项共通点：我们都认为自行车是一种探索、冒险、追求自由的方式。这样的哲学思想形成了我俩对自行车的看法——我们常常不参加比赛，而沉醉在自我探索的乐趣中。1978年我独自骑自行车横越美国，当时才21岁，这场旅行点燃了我对自行车的热情，自此上瘾。接下来几年，我沿着加州海岸线（公路或越野）来回骑了三次，也骑过加拿大和科罗拉多州洛基山脉、喜艾拉山、犹他州、亚利桑那州、南加州、死亡谷、新西兰以及多米尼加等地。

1982年，我训练自己首度参加夏威夷铁人三项赛。当时罗伊跟他的哥哥马克骑了6千里，从太平洋骑到大西洋，再到墨西哥湾。他完成这项壮举之后，在《自行车》杂志中发表了第一篇文章《如何计划一生一次的自行车之旅》。此后，罗伊继续一连串的旅游，穿过15个国家和34个州，路线包含密西西比河沿岸、阿拉斯加到圣地亚哥、伦敦到莫斯科、布达佩斯到里斯本等。

我跟罗伊在《铁人三项》杂志认识时，彼此都已累积了许多事迹和经验，休假一起骑自行车时总是爱聊骑车经。我们喜欢寻找陡峭的地形，互相挑战骑上去。论跑步我略胜罗伊一筹，不过谈到骑车我就甘拜下风了。

我与罗伊首次一起参加的大型自行车赛是哥斯达黎加的La Ruta挑战赛，我想这大概是最难的世界自行车赛吧！为期三天，沿途风景美不胜收，但在长度、气候和难度方面都是极限挑战。La Ruta挑战赛走的是昔日西班牙探险家到哥斯达黎加淘金的路线，从太平洋到加勒比海，全

长250里，穿越好几个不同的生态区和气候带，包括湿热的热带雨林、低地的香蕉园和咖啡园；另外，累计爬升22,000尺，选手必须适应炎热至酷寒的气候。每年有一半的参赛选手没办法完成比赛。

我是在1997年的拉斯维加斯国际自行车展首次听说La Ruta挑战赛，那时挑战赛主办单位的代表到我们的杂志摊位来自我介绍。当时他正在推广La Ruta挑战赛，想请美国记者到哥斯达黎加体验一下，但徒劳无功。比赛就在一个月之后，虽然我完全没准备，却临时起意说自己想去，后来找了罗伊陪我。毕竟堂吉珂德总是需要忠心的侍从嘛！我跟罗伊到了哥斯达黎加之后，才发现所有参赛者中，有150位是当地人，美国选手只有十多个。

之后罗伊在杂志上描述当时的路况和条件：“哥斯达黎加的道路大多是直直向上，较少沿着山脉蜿蜒。爬坡时不断用老奶奶齿轮嘎叽嘎叽地爬，大腿、小腿还有髌关节屈肌没有一处不痛得要命。La Ruta是残酷的敌人，山丘地形伴随着酷热、下雨、潮湿和泥泞，从第一秒就开始打击选手，每个人第一天上路都必须面临严峻的考验，即使是训练有素、经验丰富的选手，都没遇过这种状况。”

第一天的路线从大西洋沿岸延伸90里到圣荷西，我跟罗伊一起骑前10里，那时我们已经落在队伍后面。当我们经过一些小农庄时，沿途听到热心的农夫或走路上学的学生喊着“*Andale*”（加油）。我需要有个伴跟我一起慢慢骑，甚至想利诱罗伊骑慢一点陪我。不过，我感觉得到罗伊比我有企图心。在我们骑上一段坡度12%的上坡时，逐渐骑离的罗伊似乎对我有些愧疚。望着他的背影从眼前消失，我知道自己要在中美洲度过寂寞的一天了。

快骑到一半的时候，我进入一片原始丛林，置身于壮丽的山脉和陡峭的深谷中，开始腹痛如绞，起因是喝了当地的含糖运动饮料Squenchy。当时我其实已经下车走路了，这肚痛无疑是雪上加霜，我只能把自行车当成助步器，慢慢向上爬。此时主办单位的吉普车刚好经过，我毫不迟疑就上了车，一路坐到终点。那段路九弯十八拐，

我们穿过布满石砾的乡间小路，足足开了三小时。

抵达终点时，大家都在用餐了，有一半选手弃权。当时天色渐暗，第一天的比赛即将结束，可是罗伊还在路上。直到夜幕低垂、距离时限只剩四分钟的时候，他终于抵达终点。

隔天一早，我精神百倍，也准备好面对这天的登火山赛程（至少我以为我可以）。至于那难忘的第一天到底发生了什么事，接下来就请罗伊来说吧。

罗伊谈比尔

我觉得不太好过，因为第一天早上我把比尔丢下了。是他带我来热带雨林骑车，成为头几个参加La Ruta挑战赛的美国人。比尔总是领先众人。他创办《铁人三项》杂志，讨论这项刚萌芽的运动；铁人三项赛、自行车登山赛、24小时登山赛和越野赛，他都算是元老。而且，他几乎是最早知道La Ruta挑战赛的人。那时我没想太多，就这样带着全新的Cannondale F-1000登山车（比尔跟车行拿到折扣）搭上了飞机。后来La Ruta挑战赛简直成了朝圣，在登山车界，所有想挑战体力与意志的人都要参加一次。多亏了比尔，我才有幸成为先锋。

但是比赛的第一天，我跟比尔就远远落后，其他选手根本不见人影，只有两位骑台崎重机车、一脸无聊的警察跟在后面准备载我们回文明世界。我无法把这比赛看得太随便，我总认为自己是参赛者，是运动员，也是自行车选手，不是什么弱不禁风的上班族。或许我不是最顶尖的运动员，但至少我遵守运动道德，也渴望冒险。1991年，我参加**巴黎—布雷斯—巴黎**自行车赛，90小时内完成750里；1994年，骑协力车从尼斯到罗马度蜜月，共骑了600里，还要加上老婆的不断抱怨；另外还有1995年的生态挑战赛，一周内健行、划船、骑登山车和攀岩，赛程共计300里。我想，当然应该要在战绩上再添La Ruta这一笔，可是时间不多了，不断看表之后，我终于愧疚地跟我的贵人道别，独自朝雨林骑去。

穿越了好几个河口和多处泥泞，我花了两个小时，终于追上前方一个选手。那个哥斯达黎加人说：“喂，你不行的。”他骑到上一个检查站就放弃了。我当时心想：“去你的，老兄。”然后意志前所未见地坚定。接下来十个小时我超越了十几个筋疲力尽又脱水的选手。骑自行车这么多年来，我学到他们都忽略的一点：气温三十几度、湿度接近100%，又要骑一百多公里的时候，大量摄取食物和水分跟训练一样重要。幸好我还知道这一点，毕竟我两个礼拜前才从比尔那里得知这场比赛，根本没怎么训练就来了。

不过，我也付出了代价。经过11个小时又51分钟，我抵达圣荷西，落后第一名5个小时，在97个完成比赛的选手中排名92。我身上的每条肌肉都痛得要命，整条腿都像在抽筋。骑车时我只能不断变换姿势，好找出还能用的肌肉。我的右腿内侧有一大片被车裤上的麂皮磨得破皮，血肉模糊，流汗之后更痛，像在伤口上撒盐。而且每次爬坡要站起来骑的时候，肱三头肌就开始抽筋。当天赛程结束之后，我走起路，或者说是拖着步伐前进的时候，就跟受伤的小狗一样哀哀叫。

但是更可怕的问题是，比赛还有两天。

关于La Ruta挑战赛有个著名的谚语：“能完成第一天赛程的选手，就能完成整场比赛。”可惜这个说法对我不适用。我全身像是被卡车碾过一样，根本没有勇气继续第二天的赛程：从首都圣荷西爬地狱般的8千尺，穿过云雾，抵达海拔11,600尺的冷飕飕伊拉苏火山。第二天早上下床时我的大腿开始抽筋，真令我松了一口气。我拖着疲惫的身躯在旅馆房间收拾行李时，心里想着：“感谢老天爷，今天可以搭吉普车了。”

伊拉苏火山的气候和气温变化剧烈，若要找人骑上去报道比赛，就非比尔莫属了。

至少比尔第一天只骑了50里，有好好休息，因此也保留了体力骑第二天。第二天蜿蜒而上的路不只陡峭泥泞，还穿过洋葱田、马铃薯田、咖啡林、橄榄树林，以及其他生长在火山土壤和凉爽气候下的作物，

常常骑不过去。沿途中选手有十几次必须扛起自行车，走个55米；能骑车时，时速也顶多8里。当地势高到可以鸟瞰南边30里外百年前被震毁的前首都卡塔哥时，气温也变得寒冷难耐，然后下起了绵绵细雨，笼罩了整个山区。落后的选手于是体验到恶名昭彰的“哥斯达黎加鸡尾酒”——厚厚的泥巴加上牛粪。

5个小时后，领先的选手都攻顶了，几乎全是哥斯达黎加的选手，偶尔才有一个哥伦比亚或委内瑞拉人。之后的两个小时，选手穿越布满火山砾石的乡村道路下山。下坡路段十分艰险，会把手指震麻，许多刹车的橡胶片都被磨破了。一堆选手将大型垃圾袋套在身上御寒，好在浓厚的云雾中前进。

上坡时，我坐在一辆1972年的丰田越野车上为杂志报道拍照，同时跟驾驶学一些西班牙文，像是“天气糟透了”、“我的腿断了”，用来解释我那天为什么没有完成比赛。我还学会说“我的头很痛”，不过没有派上用场。我头痛是因为太难受，我至少应该再努力一下，但却放弃了，当下我决定以后不再重蹈覆辙。

过了一阵子，大家开始问我：“比尔呢？”几乎所有选手都经过了，就是没看到比尔的影子。有人说比尔可能已经放弃，跑去睡午觉了。

当越野车开往下一个检查点时，大家看到一个人用“跑”的方式上坡，吓了一跳。

那是比尔！

比尔这个狡猾的铁人一发现自己跑得比爬坡快，就请主办单位的支援车把他的自行车载到山顶，从那里开始是5千尺的下坡路。比尔的计划奏效了，甚至还影响了另一位39岁的哥斯达黎加选手拉斐尔·波契哥。拉斐尔说他原本已经决定放弃，正准备打道回府，可是看到比尔居然用跑的方式上火山，不禁感到惭愧，于是又回头继续骑。

两个小时后，倾盆大雨落下，我们停在缓坡上等待时，来自美国的农场主人奈特·葛鲁刚完成25里的下坡路线。奈特63岁，已经参加过5届La Ruta挑战赛。他大喊：“你们都知道泛舟是什么吧？这根本就是泛泥巴嘛！”那时布满石砾的下坡路已经变成湍急的河流。

“比尔跑哪去了？那个疯子呢？”回旅馆的路上，奈特边说话边摩擦手脚取暖。“他还停下来照相咧！”

40分钟后，比尔终于在大雨中出现了。当下我突然又羡慕又妒。比尔已经感动到无法言语，脸上的表情仿佛才刚见过上帝。有位护送比尔的警察因为摩托车打滑而摔断了手臂，可是比尔下坡时却全身而退，毫发无伤。他在过了时限两个小时后才抵达终点，接受大家的喝彩。

比尔平时一开口便滔滔不绝，但当时只说了“壮烈”两个字，就再也说不出话来。显然他对自己能完成这趟路程及沿途所见感到心满意足。

第三天的赛程是90里、爬坡5千尺的图里亚尔瓦火山路线，下坡会穿越许多香蕉农场。很不幸结果并不完美。上路后，我大约骑在队伍中间，穿过咖啡农场和乳牛牧场时，有些村民用水管帮我们冲凉。我自以为状况不错，想要表现一下，于是做了几个**兔子跳**。当时我以时速20里前进，一个疏忽重心不稳，跌到布满石砾的道路上，胸部着地。轮胎爆了，车架也歪了，到处都是血。之后又在高架桥上滑倒，经过河川时还差点成了鳄鱼的点心，然后又不小心以30里时速撞上水坝的墙，摔倒后左肩脱臼了。那时我一心只想完成赛程，不知死活地一直骑，直到车链坏掉。那时主办单位的维修车早就过了，只好拦下最后一辆支援车。当时的我，真是名副其实的“支离破碎”了。

当晚比尔在圣荷西的旅馆中找到我。那天的比尔因为骑得太慢，主办单位受不了，强迫他放弃，跟在他身后的两名警察也松了口气。后来载比尔回圣荷西的吉普车爆胎了，他孤孤单单在一家农场前等了5小时。天气炎热，他手边没有食物饮料，又不会说西班牙文，只好啃咖啡豆保持体力。

所以结果呢？我们两个都没有完成比赛。

谈到La Ruta挑战赛，还有一个谚语：“你是在跟哥斯达黎加比赛。”竞争对手是绵延不绝的山脉、变化无常的气温、滂沱大雨、酷热湿气……1997年，比尔跟我都没有战胜敌人。不过隔年我又回来参赛，除了有20里因为**变速器**坏掉而搭便车之外，我可以说是完成了比赛。2000年，我终于没出任何意外，成功征服哥斯达黎加。

那时我的经历又多添了几笔，包括在加拿大举办的世界自行车24小时个人挑战赛，我自封为**精英组**冠军（当时比赛还没有精英组。我赢了一位53岁、穿圣诞老人装的大块头）；以及为期8天、全长400里的环阿尔卑斯山挑战赛。La Ruta挑战赛已经深植在我的单车魂中，每次面临的挑战，我都会再度想起它。那艰苦三天让我得到宝贵的训练与经验，对我之后的比赛助益良多。

2004年10月，我组织了四人队参加火炉溪508里赛，于凌晨两点穿过死亡谷，爬升4000尺。这是全世界最辛苦的公路耐力赛，而2004年这场是20年来最难的一次，因为在最后的250里，逆风风速为每小时40至50里。我骑上3,630尺高的撒斯贝利隘口时，已经精疲力竭、意志消沉。这时我突然想起比尔在哥斯达黎加跑步上山的事，这个挑战跟La Ruta相比根本就是小菜一碟嘛！于是我站起来骑，像在自行车上跑步一样，骑了一个小时，超越了几位选手。4个小时后，我们队上最优秀的队友、名列火炉溪508里名人堂的朗恩·琼斯也站起来骑了半小时，带领我们的队伍夺得胜利。大家在终点庆祝胜利时，朗恩对我和另两位队友史提芬·伊尔格与基斯·柯斯曼说：“看到你站起来骑那么久，我觉得很感动。”比尔，真是谢谢你啦！

奇妙的是，在La Ruta挑战赛跟火炉溪508里赛中，许多选手的运动哲学都跟我们在本书中所提倡的不谋而合。La Ruta挑战赛中，农场主人奈特·葛鲁今年已经七十多岁了，还是到处参加比赛。我在火炉溪508里赛的终点认识了柏克莱大学的退休教授杰德·罗森布，他已有71岁，还是每年参加十几场两百里赛，而且还跟已经69岁的好友朗恩·卫尔组

了双人队南征北讨。参加La Ruta挑战赛的选手有一半超过35岁；火炉溪508里赛则有3/4以上的选手超过35岁。跟我组队的另外三个队友，现在也都四十好几了。8年前我们三十多岁时也曾一起组队比赛，他们都说现在的身体状况比当年还要好。

本书想阐明的就是，活到老、骑到老。只要有心，好好计划，自行车就能成为终生运动，让我们健康又长寿，而且随着年纪增长不断进步。最重要的是，骑自行车还能改变心境。在火炉溪508里赛中，23岁的伊恩·提多被问到他是不是“少年老成”，因为很多参赛者的年纪都是他的两倍，他摇摇头回答说：“其实是这些老男人都人老心不老。”

从骑自行车、La Ruta挑战赛、火炉溪508等比赛中我们看到了，不是只有年轻人才能在运动中超越巅峰，也不是只有老年人才能拥有不凡智慧。

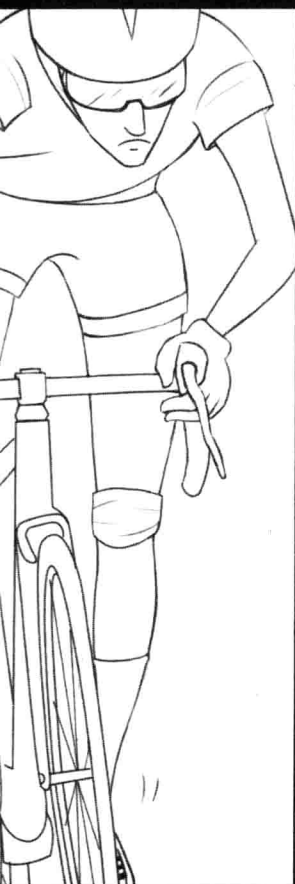
我们写这本书其实出于相当自私的原因：我们都觉得人生像是一场自行车之旅，而且希望这场旅程永不结束。不论只是在海滩骑个20里，或参加La Ruta挑战赛这种极限活动；不论是挑战从阿拉斯加诺姆市到阿根廷火地岛的12,000里路线（罗伊最想挑战的目标），或是再度投入夏威夷铁人三项赛（比尔50岁的生日愿望），我们希望大家随时随地都能跳上自行车，享受骑车的乐趣，不管是现在或未来几十年都能如此。所以，请详读本书提供的训练和抗老方法，常葆青春，与我们一同踏上人生的自行车之旅。

罗伊·沃雷克与比尔·科多夫斯基

对本书若有任何建议，或者有自行车的故事想与我们分享，请上[网bikforlifebook.com](http://bikforlifebook.com)。

CHAPTER 1

TRAINING



| 训练 |

通过设定目标、周期训练法、重量训练和瑜伽，让身体更强健