

[美]凯西·乌兹施奈德◎著
李想◎译

三十开跑

重新发现自己



帮你比二十岁时更加

★了解自己 ★目标明确 ★表现优秀
★正视伤痛 ★动力持久

47组
示范动作

15组
问题解答

清华大学出版社

〔美〕凯西·乌兹施奈德◎著

李想◎译

三十开跑

重新发现自己

清华大学出版社
北 京

Mastering Running by Cathy Utzschneider

ISBN: 978-1-4504-5972-3

Copyright © 2014 by Human Kinetics, Inc.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.
Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Tsinghua University Press

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2015-4059

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

三十开跑: 重新发现自己 / (美) 凯西·乌兹施奈德著; 李想译. — 北京: 清华大学出版社, 2018

书名原文: Mastering Running

ISBN 978-7-302-50282-1

I. ①三… II. ①凯… ②李… III. ①跑—健身运动—中老年读物 IV. ①G822.49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第111990号

责任编辑: 肖 路

封面设计: 施 军

责任校对: 赵丽敏

责任印制: 李红英

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 165mm × 235mm 印 张: 15.75 字 数: 288 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版 印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 49.00 元

产品编号: 065669-01

前言

无论你是一位 30 多岁却还对成绩有所追求的竞技跑者，还是一位想尝试参加比赛的健康跑跑者，抑或 30 岁之后才开始想尝试跑步的新人，这本书都适合你阅读。

作者基于 20 年指导大龄跑者的经验以及对训练、衰老、运动表现的生理学研究，写下了这本《三十开跑：重新发现自己》。该书将成为大龄跑者必备的一本既科学又详尽的个人指南。大龄跑者这个群体，用前波士顿马拉松冠军比尔·罗杰斯（Bill Rodgers）的话说就是“体育世界上最不被重视、最容易被误解的一群人”。

尽管缺乏代表，大龄跑者却并非默默无闻。罗杰斯也曾经表示“在我只有二十几岁时，就注意到了那些大龄跑者”。在自由田径俱乐部（Liberty Athletic Club）里，二十岁出头的年轻跑者经常会提到自己如何受到了大龄会员的鼓舞。

《三十开跑：重新发现自己》针对从 1 英里（1.6 公里）到马拉松全程等不同距离的赛事，分别提供了三种不同水平的训练计划（第 11、12 和 13 章），涵盖了路跑、场地跑以及越野跑等不同赛事。同时，也讨论了衰老与运动表现的相关话题，包括大龄跑者赛事以及对大龄跑者的界定（第 1 章），年龄增长与运动的生理学（第 2 章），正视年龄增长带来的挑战（第 3 章），良好跑姿的生物力学（第 4 章），伤病预防（第 5 章），柔韧性与拉伸（第 6 章），设定与自己生活一致的目标（第 7 章），训练的周期性与如何跑得更快（第 8 章），增强力量（第 9 章），训练中的特殊环节（第 10 章），参赛策略（第 14 章）以及对非标准距离的跑步比赛如山地赛、超马、越野赛、铁人三项（以及两项全能）的概述（第 15 章）。

书中还大量引用了对一些专家，包括教练、大龄组冠军、医生以及相关作家在内的采访记录。这些专家提供了自己对大龄跑者的独特认识，他们的真知灼见将会帮助你完美地将跑步训练融入到自己的生活中，并在比赛中取得佳绩。这些采访的话题包括：

- 跑步与生命的意义 安比·博福特（Amby Burfoot）
- 跑步与大脑 约翰·瑞迪（John Ratey）
- 跑鞋的选择与思考 斯科特·道格拉斯（Scott Douglas）

- 预防伤病，发挥潜力 米卡·塔帕奈宁（Mika Tapanainen）
- 竞技表现与衰老 迈克尔·乔伊纳（Michael Joyner）

下面这些大龄赛事的冠军（有些同时是教练）分享了自己的训练计划。

- 皮特·马吉尔（Pete Magill）
- 比尔·赖利（Bill Riley）
- 卡门·特隆科索（Carmen Troncoso）
- 利比·詹姆斯（Libby James）
- 谢里·皮尔斯（Sheri Piers）
- 布赖恩·皮尔彻（Brian Pilcher）
- 凯西·马丁（Kathy Martin）
- 琳达·萨默斯·史密斯（Linda Somers Smith）
- 卡拉·哈斯（Kara Haas）
- 梅根·阿伯加斯特（Meghan Arbogast）

本书还引用了另一些教练、大龄组冠军以及不同水平的大龄跑者的观点与经验。

跑步带给生活的变革将我们吸引到一起。这种变化不仅改善了我们的生活质量，提升了我们的生活愿景，也同样改善着我们的人际关系。卡梅尔·帕普沃思巴纳姆（Carmel Papworth-Barnum）是2005年世界大龄组冠军赛40-44年龄组铜牌得主，同时也是 www.women-running-together.com 网站的经营者。她的观点在跑者中颇具代表性：“跑步毫无疑问地改变了我的人生，带给我信心和力量去迎接挑战并抓住机遇，还让我有机会结识了许多有趣的人。正因为此，跑步为我带来了人生中最宝贵也最长久的友谊和爱！”

以上的这些声音强调了这样一个事实：大龄跑者倡导的是个性的彰显与团体的归属感，倡导的是始终相信自己还可以不懈追求进步的信念。我希望这样的信念可以影响到更多的跑步团体。正如琼·班诺特·萨缪尔森（Joan Benoit Samuelson）最近在一次谈话中说的那样：“我们所追求的一切都是为了能跑得更快、变得更强！”

目 录

第一部分	大龄跑者	1
第 1 章	生命不息，追求不止	2
第 2 章	理解跑步与衰老	12
第 3 章	正视年龄的挑战	30
第 4 章	良好跑姿的生物力学	47
第 5 章	伤病预防	62
第 6 章	柔韧性与拉伸	78
第二部分	训练	91
第 7 章	为身体健康与竞赛设定目标	92
第 8 章	跑得更快	110
第 9 章	更加强壮	125
第三部分	针对特定项目的训练计划	149
第 10 章	回归基础	150
第 11 章	1 英里和 5 公里比赛	159
第 12 章	10 公里与半程马拉松赛	170
第 13 章	马拉松比赛	182

第四部分	比赛	205
第 14 章	比赛策略	206
第 15 章	非标准赛事	222
参考文献		233
附录		237
关于作者		243

第一部分

大龄跑者



第1章

生命不息，追求不止

生活与你的预期通常并不一致，有时会更糟，有时会更好，甚至是不可思议的好。你所感受到的幸福与获得的成就可能是你 30 年前所无法想象的。

这些正是对大龄跑者的真实写照。在不同的国家、体育协会以及不同的赛事（包括场地赛、公路赛、越野赛以及超长距离比赛）中，大龄跑者通常是指年龄超过 35 岁或者 40 岁的选手。而在某些田径比赛中，年龄介于 30 岁到 34 岁之间的选手则被叫做“准大龄”选手。

大龄跑者并不意味着他们一定经验丰富或者战绩彪炳。事实上，大龄跑者这个群体的概念很广：有的是刚开始跑步锻炼的新手，有的是奥运会参赛选手；有的刚刚步入 30 岁，有的则已届百岁高龄。“大龄跑者比赛”也有两重含义，可以指专为大龄跑者举办的比赛，也可以指那些包含所有年龄段的大型比赛中针对大龄跑者的比赛，与之对应的年轻跑者则被分在公开组进行比赛。

大龄跑者众生相

大龄跑者的运动背景是千差万别的。有些很成功的大龄跑者在年轻的时候并不怎么运动。一位43岁后才开始跑步的选手，却在他54岁的时候获得了2013年度世界大龄跑者比赛的冠军。他解释说：“我在高中和大学的时候从来不运动，17岁时只有5英尺2英寸（158厘米）高。我觉得自己太矮了，不适合运动。”也有一些跑者在慢跑锻炼了许多年后，突然在年过50岁的时候决定要去参加比赛，结果他们现在比自己二三十岁的时候跑得还要快！还有一些跑者，则是从其他运动转项来的，例如现年31岁的前半职业足球运动员阿曼达·卢米斯（Amanda Loomis）。有些跑者年轻时参加过学校的比赛，在多年之后又重新开始跑步。还有些大龄跑者则一直以来都保持很好的竞技状态，就像杰夫·加洛韦（Jeff Galloway）、科琳·德瑞斯科（Colleen De Reuck）以及琼·班诺特·萨缪尔森（Joan Benoit Samuelson）这样的曾参加过奥运会的选手。尤其值得一提的是参加过4届奥运会的选手德瑞斯科，她在2013年11月举办的一场马拉松比赛中跑出了2小时39分22秒的成绩，并一举获得了2016美国奥运选拔赛的参赛资格。当时她已49岁了。

大龄跑者坚持训练和参加比赛的原因也各不相同。跑步这项运动能够在许多方面给予人们回报，并实现人们最初的目标。跑步毫无疑问可以让人在年龄增长的同时提升健康水平、取得成绩进步。如果你想在比赛中取得名次，大龄跑者比赛则会满足你的竞技愿望。像全国冠军赛、波士顿马拉松比赛（Boston Marathon）这样的许多赛事都为参赛者提供了一种融入感与成就感，并为他们赢得声望。许多大龄跑者还将跑步与公益活动结合起来。近些年来，公益主题的跑步比赛数量增长迅速。除了以上提到的原因外，对于许多工作繁忙的上班族，30岁以后还坚持跑步，一个很重要的因素就是跑步这种锻炼方式的便捷性。可以说，只要有一双跑鞋，说跑就能跑。

最后还有一个原因就是，许多大龄跑者能够在跑步团体中感受到生活的稳定与平衡。汤姆·戴德里安（Tom Derderian）是美国新英格兰田径协会（USA Track & Field New England）主席，曾参加过1972年和1976年两届奥运会马拉松比赛。50多年作为竞技选手和教练的经历令他对跑步团体的价值深有体会。在2013年12月的一次电话采访中他这样说道：“我们可以把生活想象成是一个三角架；工作、家庭和娱乐构成了三个支点。人们在工作和家庭中所扮演的角色通常是一成不变的，然而当他们加入到跑步社团，与同道中人一起训练和比赛时，所获得的那份自由的感觉是他们在生活中的其他部分里完全无法体验的。这种体验

能使跑者的生活状态更加稳定。”

在数以千计通过跑步来释放压力重获新生的人群中，51岁的苏珊·兹韦林（Susan Zwerling）就是这样的一个代表：离婚后不久，已是3个孩子妈妈的苏珊在48岁的时候参加了人生第一场跑步比赛。随后在她50岁时创造了半程马拉松2小时12分33秒的个人最佳成绩。她在2013年12月的时候告诉我说：“跑步的时候，我会感到放松，这是一种很棒的减压方式。每周当我回顾跑过的里程时，就会非常具有成就感，似乎整个人都变得更好了！而我的孩子们也都觉得我实在是太酷了。”

大龄跑者人数猛增

若想了解如今大龄跑者的情况，就有必要从跑步这项运动在美国的发展说起。美国的第一次跑步热潮兴起于20世纪70年代的早期，当时有一批成绩优异的运动员和教练员推动了这场热潮。这包括1972年的奥运冠军弗兰克·肖特（Frank Shorter）、马拉松选手比尔·罗杰斯（Bill Rodgers）、乔治·希恩（George Sheehan）以及耐克的联合创始人、俄勒冈大学田径教练比尔·鲍尔曼（Bill Bowerman）等。他们的追随者都是些颇具运动天赋的竞技选手。这些人追求的是运动成绩而非身体素质的提高，一周跑上70英里（112公里）在那个年代是稀松平常的事情。

我们都在亲身经历着从20世纪80年代中期延续至今的第二次跑步热潮。在这当中，大龄跑者占据了相当的比例。与第一次跑步热潮不同的是，这次热潮融入了主流文化：人们跑步不再只为了运动成绩，有的是为了健康，有的是为了平衡生活的压力，也有的则为了社交，而有些人跑步甚至是因为时髦。如今，对于一些人来说，跑步或参加比赛已经成为一种生活方式，而跑步热也渐渐成为一种亚文化现象。

“可不是只有身材苗条的人才能参与跑步。”媒体导演瑞安·兰帕（Ryan Lamppa）在2012年告诉我，他同时也是“奔跑美国”（Running USA）这个公益组织的研究人员。该组织致力于推动长跑运动及赛事的发展，并向选手、赛事主办方以及相关产业提供帮助。依据该组织2013年的调查报告，从1990年到2011年间，美国路跑赛事的完赛人数增长了近2倍（从1990年的479.7万人到2011年的1397.4万人）。仅仅是从2010年到2011年的一年间，这项统计的人数就增长了7.4%，现在仍在持续增长。

大龄跑者的大量参与是第二次跑步热潮仍在持续升温的主要原因之一。大名

鼎鼎的脱口秀主持人奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey），在40岁的时候跑了人生的第一场马拉松，可以算是这次跑步热潮中一张颇具代表性的人物。“如此多的大龄跑者参与路跑赛事，这在美国是前所未有的。”兰帕在2012年给我的一封邮件中这样写道。他还提到，1976年时只有28%的路跑赛事完赛者超过40岁，这一百分比1990年时达到了35%，而2011年时则达到了40%。

在大龄跑者中，女性的比例逐渐增多。据兰帕的统计显示，1992年时，7.7%或者说有37.6万名路跑完赛者是超过40岁的女性，而到了2011年，则有19%或者说260万名完赛者属于这一组别。

你可能在越来越多的比赛中见到了大龄女性跑者的身影，当然这些比赛也包括最富盛名的波士顿马拉松比赛。据波士顿体育协会的资料显示：在2001年到2011年的10年间，波士顿马拉松比赛的40~49岁年龄段的女性参赛者增长到最初的2倍多（从1490人增长到3868人）；50~59岁年龄段的女性参赛者增长到最初的5倍多（从280人增长到1416人）；60~69岁年龄段的女性参赛者则增长了几乎5倍（从37人增长到210人）。

在世界范围内，大龄跑者的增长趋势也很明显，有更多的大龄跑者参与到马拉松赛事中来。2011年的纽约马拉松比赛中，4.7万名完赛者中有2.5万人是年龄在40岁及以上的跑者，占到了全部完赛者的53%。包括场地赛、公路赛以及越野赛在内的多种项目的国际性大龄跑者比赛也比以往吸引着更多的参赛者。第一个专为大龄跑者设立的赛事于1975年8月在加拿大的渥太华举行，当时有来自32个国家的1427名男女运动员参加了比赛。世界大龄跑者冠军赛（World Masters Athletics, WMA）如今在室内与室外交替举行，最近一届的赛事是2013年在巴西的阿莱格里港举办的室外赛。赛事的媒体代表丽莎·马查多（Porto Alegre）在当年10月曾向作者透露，有多达82个国家的4158名选手参与了这一届比赛。

衡量自己的进步

不管你是否打算去参加比赛，只要你想让自己能跑得更快更好些，你就算是一个认真的跑者。对于大龄跑者，有三种途径来衡量自己的进步：绝对时间、年龄组得分以及年龄组名次。

绝对时间

有些跑者 40 多岁开始跑步，直到 50 多岁的时候才达到自己的最佳状态。无论何时，只要你开始跑步，属于你个人的最佳成绩就在向你招手。安德斯·埃里克森（Anders Ericsson）博士是一位专门研究习得性技能的心理学家，他于 1993 年提出一项理论：通过持续 10 年或 10000 小时的专注性训练，人可以在任何领域成为业界翘楚。这项研究在比尔·罗杰斯（Bill Rodgers）与普丽西拉·韦尔奇（Priscilla Welch）合著的《大龄跑步与竞技》（*Masters Running and Racing*）一书中得到了印证。书中介绍说：大龄跑者在开始跑步的 7~10 年的时间里会达到自己的最佳水平，而与其开始跑步的年龄无关。韦尔奇自己是在 34 岁开始跑步的，当年她的马拉松成绩是 3 小时 26 分 12 秒。而在她 42 岁时，也就是 8 年之后，她的成绩是 2 小时 26 分 51 秒。我的个人研究显示：对于 30 岁以后才开始跑步的大龄跑者，会在开始跑步后最初的 7 年半时间里持续进步，同样与开始跑步的年龄无关。有一些我指导的跑步选手，在他们 20~30 岁的时候只是随便跑跑，到了 40 岁才开始专注性训练，结果他们在 45 岁甚至是 55 岁以后反而达到了个人的最佳竞技水平。

年龄组得分

年龄组得分的概念最早出现在 20 世纪 70 年代中期，现在逐渐流行起来。在大龄跑者冠军赛中，更多的奖金会颁发给年龄组得分高的选手，而不是最先完成比赛的选手，其他一些赛事也遵循这一规则。

究竟什么是年龄组得分，它又是如何来衡量跑者竞技水平的呢？年龄组得分的计算基于跑者的年龄与性别。计算结果可以衡量你的某一特定距离（例如 5 公里、10 公里或者半程马拉松）的竞技水平，你可以用这一指标与其他跑者比较同一距离跑步能力的高低，而不需要考虑对方的年龄、性别、完赛时间以及赛事举办地等条件。

年龄组得分通过你在某个距离的跑步时间占与你所在年龄组在这一距离的世界纪录的百分比进行计算。这些按年龄、性别与距离来分类的各种世界纪录由一个叫世界老将运动协会（World Association of Veteran Athletics）的组织进行统计。如果你是一名 40 岁的男选手，能够在 58 分 30 秒的时间跑完 10 英里（16 公里），年龄组得分计算器会根据 40 岁男选手的 10 英里的世界纪录，即 46 分 31 秒，计算出你的年龄组得分。这一得分应该是 79.5%（也就是 46 分 31 秒除以 58 分 30 秒）。

通过这个得分你就可以和世界上任何一个跑者就同样距离的竞技水平来进行比较了，即便你们所处的时代不同也没关系。你还可以用年龄组得分来跟踪自己随着年龄增长竞技水平的变化，与任何年龄段的男女跑者一比高低，确定自己表现最出色的一次比赛以及为将来设立奋斗目标。你甚至可以和你的孩子比比谁更出色！

虽然年龄组得分计算器依赖于不断更新的各种世界纪录，但计算的方式却十分简便。你可以访问 www.usatf.org/statistics/calculators/ageGrading 这个网站，输入你的年龄和性别、参赛的里程以及完赛时间，年龄组得分计算器就会算出精确的分数来衡量你的表现。不管是标准的田径赛事还是其他一些长距离的跑步赛事，这个网站都有成绩统计，以便你来计算自己的年龄组得分。

年龄组得分参照标准：

100%= 世界纪录水平

90%= 世界级水平

80%= 国家级水平

70%= 地区级水平

60%= 地方级水平

年龄组名次

如果你已经开始参加跑步比赛，你肯定想提高自己在年龄组当中的排名。大部分赛事的排名会按 5 或 10 岁的年龄区间来划分组别（如 35~39 岁组，或者 40~49 岁组、50~59 岁组）。在每一个年龄组内，赛事通常取前三名或者前五名来进行奖励。

如果你当前正处于年龄组前一半的水平，你就可以把目标定为进步到前三分之一或者前四分之一的水平，甚至是年龄组前五名。是啊，谁不想获胜呢？

进入新的年龄组通常意味着更有竞争力，因此每当即将跨入下一个年龄组时，大龄跑者通常会盼望着自己变老，从而有机会重新进行排名。这样在新的年龄组中，他们将是最年轻的一批跑者。

大龄跑者比赛

首先，你需要确定参加什么样的比赛。对于一个大龄跑者来说，可以参加面向所有跑者的赛事，这些赛事会按年龄分组。与此同时，他们还可以参加专门

为大龄跑者举办的赛事。国际级别的大龄跑者赛事信息可以通过世界大龄竞技组织（World Masters Athletics）的网站（www.world-masters-athletics.org）查到。国家级别的赛事信息可以通过各个国家的体育组织查询，比如美国田径协会（USA Track & Field）、英国体育协会（United Kingdom Athletics）、澳大利亚体育协会（Athletics Australia）这样的组织。这些国家级体育组织很多设有针对大龄选手的分支机构，例如美国田径协会就有 57 个组织遍布美国各地。所有这些地方级、国家级乃至国际级赛事的信息，都可以通过访问 www.usatf.org/About/Association.aspx 来了解。本节的结尾会介绍一些可供参加的赛事。

路跑赛事

路跑是指在一段测量好距离的公路上进行的跑步活动（与之相对的是场地跑与越野跑）。一般来说，公路赛短则 1 英里，长至马拉松全程 26.2 英里（42 公里）或者更长。专为大龄跑者设立的路跑赛事种类繁多，距离包括了 5 公里、8 公里、10 公里、15 公里、半程马拉松以及全程马拉松。比较受大龄跑者欢迎的美国赛事包括：纽约城市马拉松（New York City Marathon）、卡尔斯巴德 5000 米路跑赛（Carlsbad 5000）、桃树市路跑赛（Peachtree Road Race）、丁香花期路跑赛（Lilac Bloomsday Run）、波士顿马拉松（Boston Marathon）、新奥尔良路跑赛（Crescent City Classic）以及双城马拉松（Twin Cities Marathon）等。数以千计的路跑赛事正在世界各地举办。

越野跑赛事

越野跑赛事是指在户外的自然环境中进行的跑步比赛（与之相对的是路跑赛事与场地跑赛事）。越野跑的比赛环境可能是草地、土地或者泥地，有时也会有沙石路、林间小路以及乡间山坡或者平原上的各种路面。越野赛事多在秋冬两季举办，因此可能有各种的温度条件以及天气情况出现，甚至雨雪冰雹都不鲜见。针对大龄跑者的越野赛长度包括 5 公里、6 公里、8 公里、10 公里以及更长的距离。这些赛事有些是个人赛，有的是团体赛。个人赛以完赛时间来计成绩，团体赛则计算团队成员的名次，名次总和最小者为优胜。越野跑也包括户外耐力跑，主要指距离不小于 12 公里的越野跑。

山地跑赛事

山地跑赛事顾名思义就是跑步上山和下山的比赛，距离可长可短。在新英格兰，你可以参加翻越沃楚西特山的10公里山地跑比赛。众所周知，在新英格兰距离更长一点的比赛还有新罕布什尔州戈勒姆举办的华盛顿山的比赛（长度为12.2公里）以及在新罕布什尔州北康威举办的翻越克莱默山的比赛（长度为男子11.6公里，女子7.7公里）。这两个地方最近刚刚举办过全美山地跑冠军赛。世界各地也有许多颇具挑战性的山地跑赛事。2012年开始在德国的比勒塔尔举行世界大龄跑者山地冠军赛（World Masters Mountain Running Championships），比赛长度为9.5公里，累计爬升776米。

场地跑赛事

场地跑赛事是在室内或室外的田径跑道上举办的标准距离的比赛，其中也包括跨栏跑和障碍跑。场地跑赛事的长度短至室内55米、室外60米的冲刺跑，长至室内3000米、室外10000米的长跑。大龄跑者场地跑赛事的项目包括4×100米、200米、800米、1600米以及4×1英里跑。跨栏跑为室内60米，室外100米、110米、200米、300米、400米跑。障碍跑包括跨越障碍和跃过水池，大龄跑者的场地障碍赛女子组距离为2000米；男子30~59岁组为3000米，60岁及以上组距离也是2000米。跨栏以及障碍跑中障碍物的栏间距与栏高针对不同年龄组与性别而有所不同。另一个与障碍跑有关的赛事就是军事五项，包括室内60米或者室外100米跨栏，另外几项则为跳高、跳远、射击以及800米跑。

超长距离赛事

超长距离赛事是指距离超过全程马拉松（42公里）的跑步比赛。赛事可能在平整路面上举行，也可能在泥土地、木栈道、草地、山路以及充满障碍的崎岖地形举行。

一般来说，超长距离赛事可以分成两大类：一类是确定距离的比赛，一类是确定时间看谁跑得长的比赛。常见的确定距离的赛事包括50公里（31英里）、100公里（62英里）、50英里（80公里）以及100英里（161公里）赛事。确定时间的比赛通常持续6小时、12小时、24小时以及48小时，也有的长达6天或10天。

一个非常有名的超长距离赛事是在南非举办的战友马拉松（Comrades Marathon），长度为 89 公里（55 英里），可容纳最多 1.3 万名参赛者。其他赛事包括需要在 10 天之内跑 149 英里（240 公里）、跨越撒哈拉沙漠的地狱马拉松（Marathon des Sables），1983 年开始每年举办的从雅典到斯巴达的 246 公里（153 英里）的极限马拉松，以及美国最古老也是规模最大的西部 100 英里越野耐力跑比赛。

跑步与生命的意义：安比·博福特（Amby Burfoot）

凯西·乌兹施奈德：你是跑步界的一个传奇，你既是跑者也是作家、演说家以及《跑者世界》（*Runner's World*）杂志的资深编辑。你能大致介绍一下你跑步与写作的经历吗？

安比·博福特：6 岁时我很幸运地遇到了我的教练约翰·J. 凯莱（John J. Kelley），并开始跑步训练。他是 1957 年的波士顿马拉松冠军，也是对我影响最大的人。我赢得了 1968 年的波士顿马拉松，也是继凯莱之后第一个夺冠的美国人，我还连续 50 年完成曼彻斯特感恩节路跑比赛（Manchester Thanksgiving Day Road Race）。

我从 1978 年起一直为《跑者世界》杂志工作，现在是资深编辑。我写过 4 本书，其中包括一本非常畅销的小册子——《跑者的生命意义指南》（*The Runner's Guide to the Meaning of Life*）。这并不是一本话题很沉重的书，只涉及一些跑者日常生活的主题。

凯西：你在《跑者的生命意义指南》一书里写到了生命的意义与跑步的关联，能否再详细说说？

安比：跑步给了我们时间去思考生命中一些重要的事情。我总会感受到跑过的路能将我与周边的环境，包括陆地、水、空气、食物联系在一起，同时也能将我与一起跑步的人联系在一起。我非常珍惜这些联系，其中任何一种都是不可替代的。通过对世界的观察、与内心的对话以及与跑步同伴的交流，我感到每一次跑步都使我更加充实。

凯西：你对比赛的胜负怎么看？

安比：获胜的感觉很棒，我希望每次比赛都能获胜，但这并不是重点。没有谁可以每场比赛都赢，也没有谁能一直进步（持续跑 20 年或者 30 年谁也不能一直进步），更没有谁能逃脱岁月的侵蚀。所以对于我来说跑步最重要的事情是如何享受过程并从中获



图片来源：Victah Sailer/Victah@photorun.net