

christophe peres

裸奔

司徒夫二著

luo ben

裸奔

司徒夫二著



一双法国人的腿 为了中国孩子的心

裸奔

luo ben

司徒夫=著



生活·讀書·新知·三聯書店

图书在版编目(CIP)数据

裸奔/(法)司徒夫著. - 北京:生活·读书·新知
三联书店, 2002.5
ISBN 7-108-01711-3

I. 裸… II. 司… III. 游记 - 中国 IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023054 号

生活·读书·新知三联书店与贝塔斯曼亚洲出版公司
合作促进了本书的出版

责任编辑 郑 勇

书籍设计 吕敬人工作室 吕敬人+严 栩

出版发行 生活·读书·新知三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 制 北京雅昌彩色印刷有限公司

版 次 2002 年 5 月北京第 1 版
2002 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本 889×1260 毫米 1/32 印张 8

字 数 250 千字

印 数 00,001 - 15,000 册

定 价 36.00 元



喀什
Kashi

冈仁波齐山
Mount Kailash

大金
Dechin

Part two
第二部分
1283km

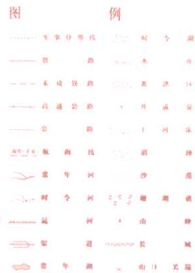
玛旁雍错湖
Lake Manasarova

拉萨
Lhasa

Part three
第三部分
2099km

丽江
Lijiang

K



比 例 尺 九百万分之一

图1-1 城市地下排水系统的干渠、支渠和排水管道



“裸奔” 11266 公里全程地图



阳启
Yang Qi

北京
Beijing

Part six
第六部分
1573km

天津
Tianjin

Part five
第五部分
1817km

上海
Shanghai

Part four
第四部分
2826km

广州
Guangzhou

深圳
Shenzhen

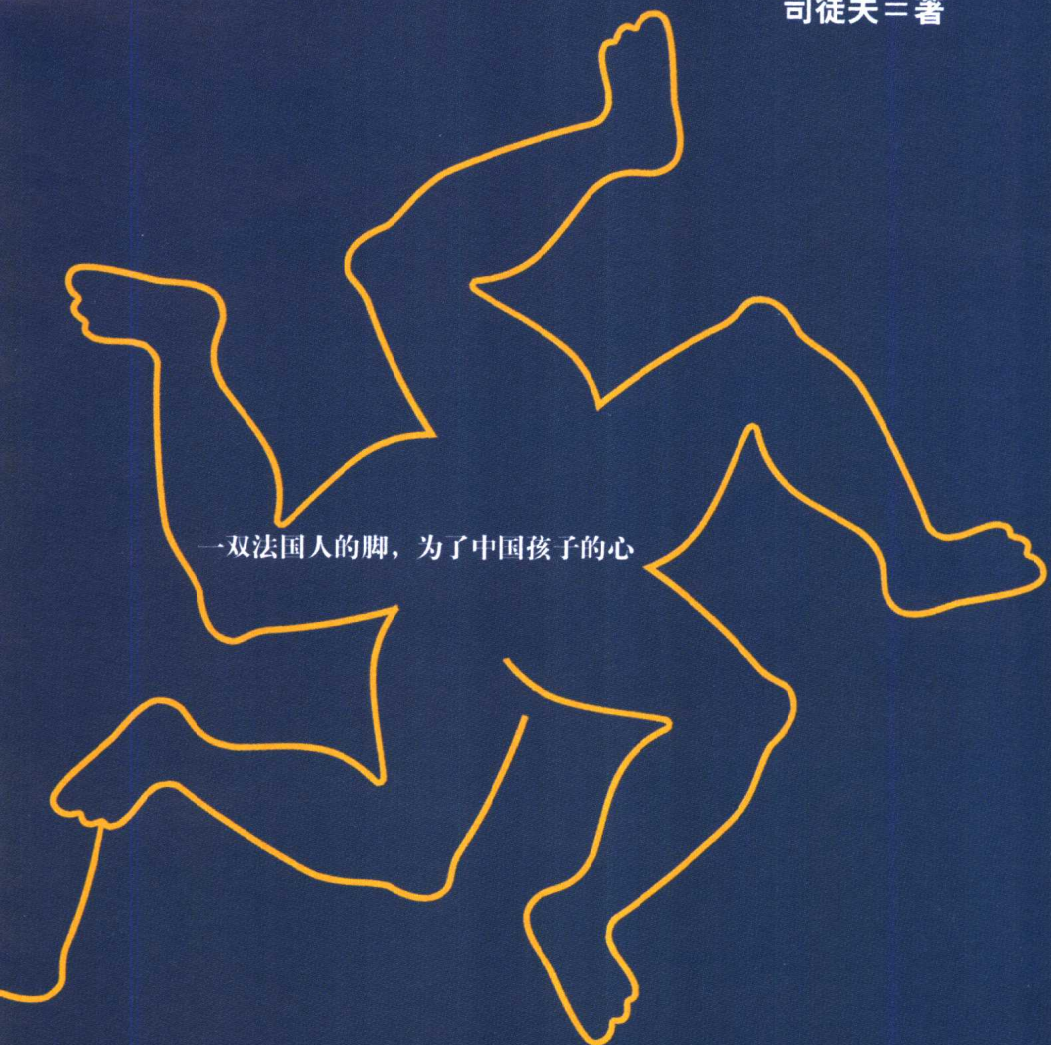
香港
Hong Kong

luoben 裸奔

christophe peres

司徒夫二著

一双法国人的脚，为了中国孩子的心



起点喀什

2001年5月10日
海拔 1450m

终点北京

2001年10月28日
海拔 52m

距离 (公里)	全程 (公里)	天数	每日平均 (公里)
------------	------------	----	--------------

第一段喀什到大金	1668		20	83
第二段大金到拉萨	1283	2951	12	107
第三段拉萨到丽江	2099	5050	19	110
第四段丽江到香港	2826	7876	20	141
第五段深圳到上海	1817	9693	11	165
第六段上海到北京	1573	11266	13	121

旅程所经山口 海拔(m)

(拉萨到丽江)

Potan-la 山口	4845
色齐拉山口	4500
安久拉山口	4425
鹿照山口	4540
Doma-la 山口	4965
Juzhao 山口	3930
Dong-la 山口	4305
Honlaka 山口	4165
Feilasu 山口	3500
白茫雪山口	4350
Halan 山口	3700

总共 11 个

旅程所经山口 海拔(m)

(喀什到拉萨)

第一个山口	3125
第二个山口	4885
第三个山口	4850
第四个山口	4250
第五个山口	5050
界山山口开始处	5150
界山山口结束处	5340
第八个山口	5000 以上
第九个山口	5000 以上
卓玛拉山口	5630
马攸木山口	5165
帕羊山口	4670
仲巴山口	4855
Semacu-la 山口	5005
Suri-la 山口	5025
Ge-la 山口	4825
Pam-la 山口	4715
Ga-la 山口	4655
Nan-la 山口	4425
Tso-la 山口	4445
Tai-la 山口	4100

总共 21 个

距离 (公里)	住宿过夜 (天)	自行车修理 (次)	路上时间 (天)	天气 (天)
总 共 11266	帐篷 41	总 共 105	晴 天 76	
平 均 119	招待所 13	轮胎漏气 12	骑 车 95	下 雨 12
最 多 220	旅 店 51	换轮胎 1	休 息 6	台 风 5
最 少 65		断辐条 10	徒 步 4	下 雾 6
		断链条 13	慈善及其他 68	下 雪 6
		换全部车档 1		
温度 (摄氏)	路况 (天)			
最高温度 40	土 路 48			
最低温度 -20	柏油路 47			

不同海拔上骑车 (天)

3500 米以上	13
4000 米以上	24
4500 米以上	9
5000 米以上	2

不同海拔上过夜 (天)

3500 米以上	17
4000 米以上	24
4500 米以上	4
5000 米以上	2

旅程所经省份和地区(16)

新疆、西藏、云南、贵州
广西、广东、香港、福建
浙江、上海、江苏、安徽
山东、河北、天津、北京

事故 (天)

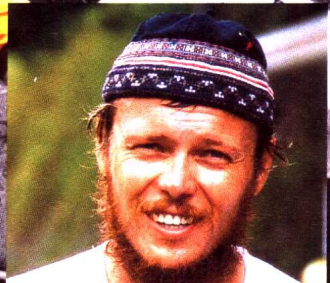
从自行车上摔下	0
峡谷翻车	0
被狗咬	0
被狼吃	0
在沙漠中冻僵	0
被泥石流冲走	0
被卡车轧死	0
撞牦牛	0
被蛇咬	0





司徒夫(Christophe Peres)于1966年生于法国南部,长于塔希提法属殖民地,法国公民,已婚,两个孩子的父亲。

巴黎商学院毕业后,司徒夫在日本工作十年,担任国际品牌代理公司董事代表、股东,专为世界知名品牌管理策略,宣传推广,设计服务等。司徒夫同时负责远东,特别是中国市场,为一系列化妆品公



司进行市场推广工作。

1998年,司徒夫离开公司,来到中国,在北京外国语大学参加一个为期12个月,由欧盟举办的短期课程,接受中文语言训练,参加有关中国贸易环境的讲座。司徒夫会流利英语、日语,具有中等程度的中文听说技能。自2000年9月起,司徒夫居住在上海,为公司的商务项目提供咨询服务。

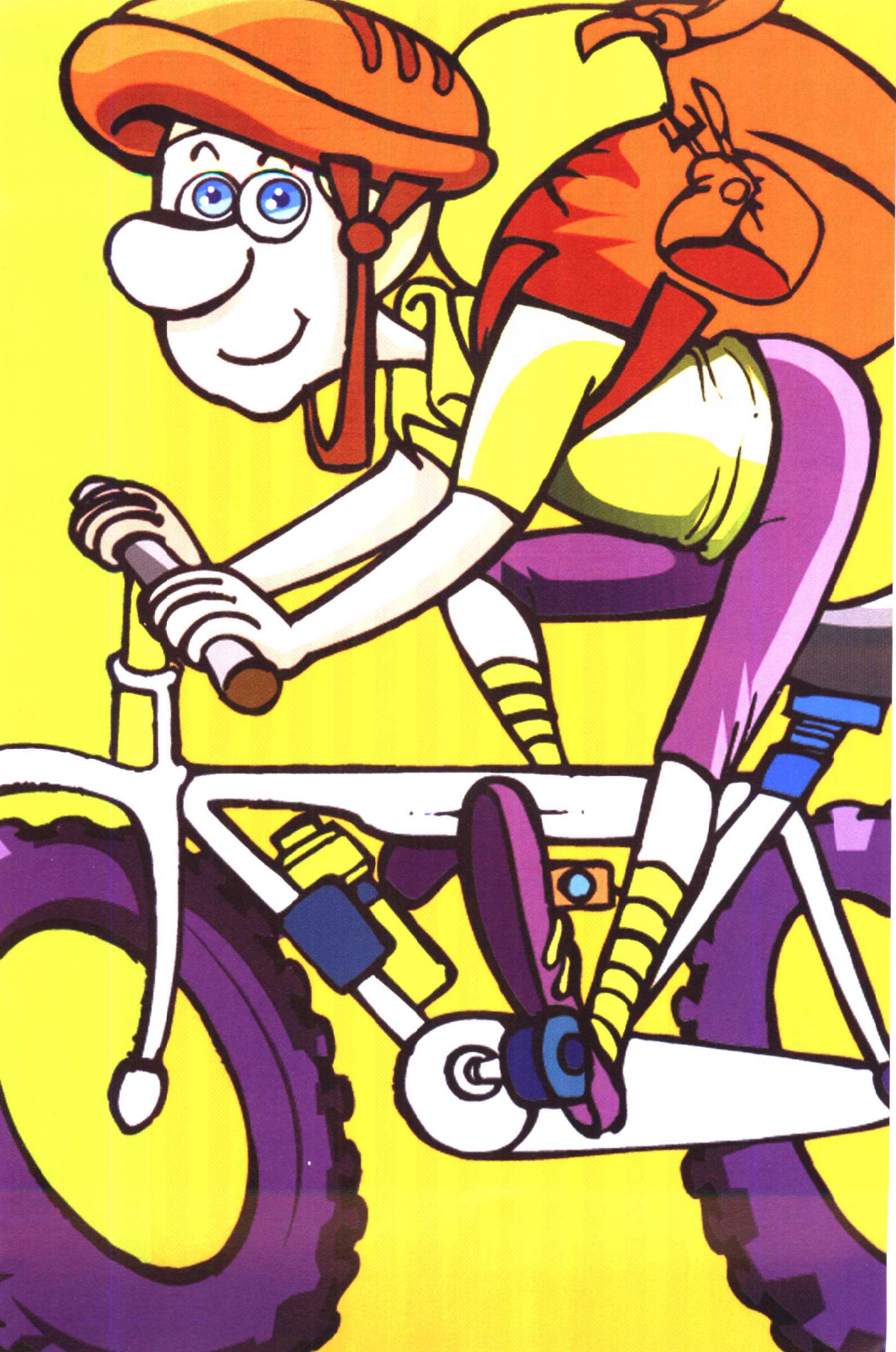
过去十年里,司徒夫曾多次登山旅游探险,足迹遍及尼泊尔、西藏、越南、巴布亚新几内亚、日本和法国。还曾广泛地在中国大陆旅游。2000年8月他曾骑自行车从北京到大连,七天行程1100公里。

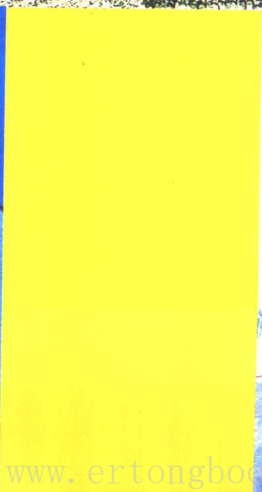
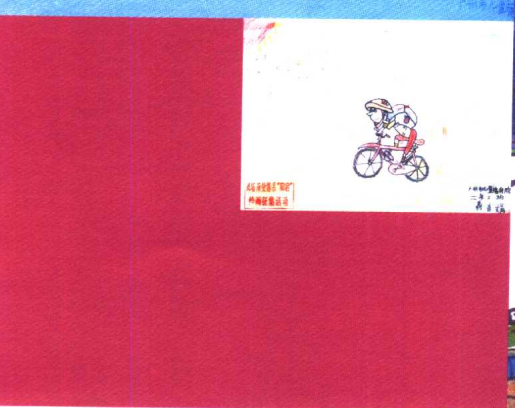
2001年5月司徒夫开始行程11200公里的骑车旅行,横跨全中国,为中国的心脏病儿童患者筹款。

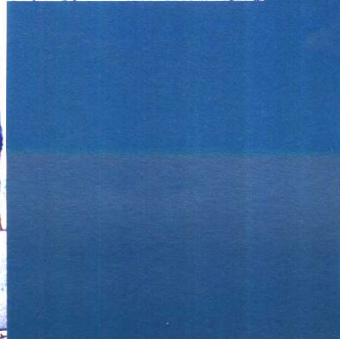
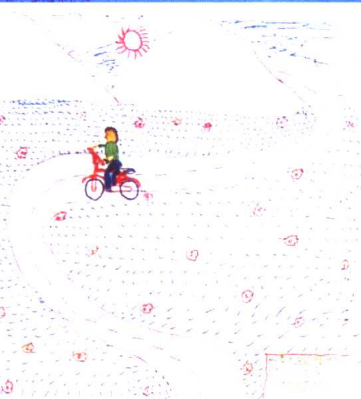


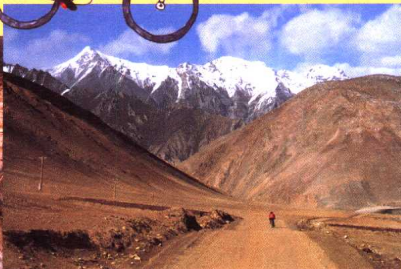
献给明阳、明启





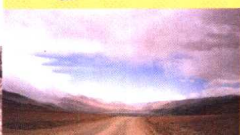
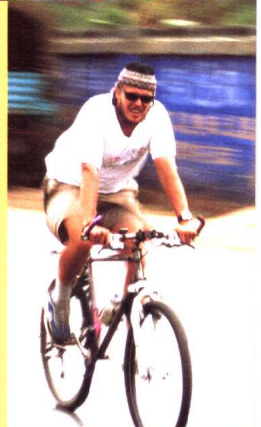








luoben
裸奔



目录

序 真的发疯了吗?

Introduction

001

第一部分 在海拔 5000 米以上骑车艰苦跋涉

Part one

从新疆到藏西

- 019 第一章 从纸上谈兵到现实→乌鲁木齐到喀什
- 034 第二章 成了沙漠中的炸薯条→喀什到麻扎
- 041 第三章 藐视死人沟→麻扎到松西
- 052 第四章 干裂的嘴唇，酸痛的屁股和游牧族的狗→松西到阿里
- 060 第五章 睡在雪中→阿里到大金

第二部分 朝圣路上唱着歌的朝圣者

Part two

从藏西到藏中

- 069 第六章 被秃鹰吞噬剔净→冈仁波齐山到玛旁雍错湖
- 076 第七章 有人看见穿比基尼的法国骑手吗?→玛旁雍错湖到拉孜
- 093 第八章 友谊公路上的天堂→拉孜到拉萨

第三部分 高山上的云霄飞车

Part three

从藏中到云南

- 103 第九章 扛着雅鲁藏布江走→拉萨到八一
- 110 第十章 香格里拉的冰川和激浪→八一到鹿照山
- 116 第十一章 猫王离开了西藏→鹿照山到芒康
- 129 第十二章 最后一团“糌粑”→芒康到丽江

目录

第四部分 多姿多彩的中国南方

Part four

从云南到广州

- 139 第十三章 红土地绿稻田→丽江到兴义
- 145 第十四章 裹脚和大脚部落→兴义到羊里
- 150 第十五章 在龙背上→羊里到阳朔
- 173 第十六章 用手去看→阳朔到广州

第五部分 回到现代

Part five

从香港到上海

- 186 第十七章 你好，再见霓虹灯→广州到香港
- 191 第十八章 在台风眼里→深圳到南平
- 200 第十九章 中国人的好奇心无边无际→南平到上海

第六部分 冲进故宫

Part six

从上海到北京

- 217 第二十章 沿着大运河到长江→上海到扬州
- 222 第二十一章 在文物上吐痰→扬州到曲阜
- 227 第二十二章 黄河以北→泰山到天津
- 233 第二十三章 跟毛主席比长征→天津到北京

鸣谢

Acknowledgments

序

真的发疯了吗？



我有“裸奔”的爱好
你呢？

跟中国政府部门一样，我也养成写个人五年计划的习惯。我写计划并不是为了执行，只是帮助自己看清楚想要做什么。以前我在日本做总裁，赚了挺多钱，突然有一天，我意识到这样很容易就陷入每天的事务性工作中去，从而迷失一个重要的方向：我真正的信仰和我真正想要做的事。

多年来我一直想认清我信奉的价值观，并把它和家庭以及社会强加给我的价值观区别开来。

我父亲(他从14岁起就当厨师学徒)一直教导我努力工作赚大钱，我上的商学院和整个西方社会都这么教导我，他们用一个人的收入来衡量人。这样教导的结果就是，我努力工作，我也知道怎么赚钱，因此得到了社会地位与认同。然而，这是我自己想要做的呢，还是别人要我做的？这是我的价值观，还是别人加在我头上的教条？我们总是扛着一大堆的教条。

在我大部分的时间里，我生活在文化背景不同的外国，这样的生活帮助我反思我受到的教育。

1996年4月到位于尼泊尔的珠穆朗玛峰登山基地的一次艰苦跋涉旅行是一个契机，它使我意识到我肩上扛着的教条，我若想要做我自己，就必须识别和战胜这些教条。在喜马拉雅山坐牛车旅行两个星期之后，我认识到，我不仅仅是一个锐意进取的生意人，还是一个更有意思的人，开朗、友好、慷慨，愿与人分享。这些美德都掩藏在社会认同的、成功的总裁身份之下，而做总裁我已经做够了。该是改变生活、开始新的探险的长征的时候了：骑自行车从西到东横贯中国。

为什么要旅行？为什么在中国？为什么走这条路？为什么骑自行车？

在尼泊尔的珠穆朗玛峰脚下，Kumbu地区泥泞的山路上的艰苦旅行，是我新生活的转折点。那时，我是Desgrippes & Associates公司亚洲区的董事代表和