



魏江雷 ◎ 著

寒冬的暖阳，清冽的柔风，
快乐从踏出的第一步开始积蓄，
生命一步一步跑回到身体里。
愿寂寞的有酒，孤独的有梦，
烦恼的有一双跑鞋……

跑步时，
我拥有整个世界



魏江雷 © 著

跑步时， 我拥有整个世界

图书在版编目 (CIP) 数据

跑步时, 我拥有整个世界 / 魏江雷著; 一杭州: 浙江人民出版社,

2017.1

ISBN 978-7-213-07796-8

I. ①跑… II. ①魏… III. ①跑-健身运动 IV. ①G822

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 322701 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

跑步时, 我拥有整个世界

魏江雷 著

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: 朱丽芳 陈源

责任校对: 张谷年

印刷: 北京中印联印务有限公司

开本: 720mm × 965 mm 1/16

印张: 13.75

字数: 143 千字

插页: 1

版次: 2017 年 1 月第 1 版

印次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-213-07796-8

定价: 49.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

正确地迈出第一步

杜兆才

国家体育总局田径运动管理中心主任

早就听说跑圈里有这么一位大咖，直到2015年中国马拉松年会上，才正式认识江雷。听他在会上兴致勃勃地讲起如何管理跑团，当时就给我留下了很深的印象，因为其中有不少想法都与中国田径协会（以下简称“田协”）的工作思路一致。

聊起来后，我才知道这位儒雅潇洒的高管并不是近几年跑步风潮兴起后的跟风者，而是有着16年跑龄的资深跑者。之后，我们又陆陆续续在不同场合见过面，在2015年的南京女子半程马拉松赛上，我还有幸接受了江雷的视频采访，一同探讨如何推动中国跑步产业的发展。

还记得2009年我刚到田径运动管理中心工作时，全国的马拉松赛事不到10场，2010年是12场，2015年在中国田协注册备案的马拉松及相关运动赛事已经增至134场，今年更是呈现井喷式发展，

超过了 300 场，出现了山地马拉松、森林马拉松、沙滩马拉松、超级马拉松等创新形式。由于跑步的火爆，许多赛事甚至都要以摇号抽签的方式分配参赛名额。

跑步运动风起云涌的同时，也暴露出一些急需解决的问题，特别是在跑步的科学训练方面。马拉松跑一定要讲究科学和健康，中国田协目前在马拉松培训上做了很多功课，包括在上海体育学院筹备成立中国马拉松学院，进行科学训练、医疗急救、马拉松文化等方面的培训。只有讲究训练的科学性，提高管理和服务的质量，中国的马拉松才能在快速普及中井然有序地发展。在这些方面，江雷兄和我们又想到了一块儿。其实，他并没有专业体育训练的背景，但从走开始，他目前已经完成了 26 个全程马拉松。这一路的探索，势必走过弯路、受过伤。如今，他愿意开诚布公地把这些年来对跑步的心得体会跟所有想要开始跑步的读者们分享，帮助大家正确地迈出第一步，正是出于他对跑步这项运动的尊重。

江雷并非跑圈网红，也不是神话缔造者，他更像是一位值得信赖的兄弟，在书里将自己与跑步的爱恨情仇向我们娓娓道来。读他的故事时，我们会发现，原来马拉松并不遥远，原来我也可以。这本书将给跑友一个非常好的参考，因为它讲述的是如何科学地跑步、如何正视跑步带来的伤痛困扰、如何享受在风中奔跑的时光、如何通过跑步遇见更好的自己……就像江雷说过的，跑步是一种生活方式，我希望更多的跑者和读者能从本书中受益，跑得更健康。让我们一起打开这本《跑步时，我拥有整个世界》，共同分享一个跑者的传奇经历和独特体验。

用更美好的自己拥抱生活

曹国伟

新浪董事长兼 CEO、微博董事长

新浪于 2009 年推出微博，巧的是，那一年的 9 月 14 日，我发出的第一条内容谈的正是跑步：“刚在跑步机上走了半小时，出了一身汗，感觉不错。有两个多星期没跑了，要是能坚持，效果应该不错。”

这条微博无意中道出了关于跑步的一个关键词：坚持。其实跑马拉松和经营企业有着相似之处，所需的成功要素里都包含“坚持”二字。

马拉松常被喻为跑者的成人礼，它需要长时间、科学的准备和训练。新浪在门户时代独领风骚，后来微博又成为中国社交平台的代名词，在这个过程中同样经历了长时间的思考、尝试和准备。在前进的跑道上，不论是跑者还是管理者，都需要找对方向，勇于探索，不怕摔倒。

江雷在本书中分享了自己的跑步故事，这可以帮助还未跑步的你开启新的生活方式。有他相伴，能少走一些弯路，少受一些不必要的伤痛，用更美好的自己去拥抱生活。

和跑步永远……

一直喜爱运动但没什么运动天赋的我，两年前阴差阳错地踏入了体育圈。与之前服务了24年的信息科技产业不同，对我来说，体育产业一直有许多神秘感。

30多年前，中国开始了改革开放，多个行业取消进出口批文，放松市场准入，简化各项审批手续，以市场化的规则培养市场，让商业资本的优胜劣汰选择项目，让竞争来培育企业和人才。于是有了1984年创立的联想、华为、万科等一大批今天看来举世瞩目的企业和全球化的品牌，也有了很国际化的人才。

然而，中国体育事业的发展却一直以国家投入为主，竞技体育项目更是以国家队为核心的国有体育资产。在信息科技和房地产等产业改革开放元年的1984年，新中国首次参加奥运会，举国体制培养的国家队在洛杉矶大放异彩，弘扬了国威，振奋了民族精神。洛

杉矶奥运会 30 年后，国务院颁布 46 号文件，为体育产业的发展指明了方向、插上了翅膀。

随着足球、篮球项目改革的深化，体育赛事管办分离，一大批民办和商业化的竞技体育和群众体育项目得以蓬勃发展、百花齐放。其中，群众基础最好、参与人数最多的是健身和跑步。

近年来，跑步项目的发展造就了跑步赛事，尤其是马拉松赛事的井喷。从 2000 年开始跑步的我从来没有怀疑过跑步项目有朝一日会风靡中国，只是惊叹其发展的速度和规模。

由于工作的关系，我在 2012 年开始运营联想集团的跑步营销项目。当时的跑步和马拉松赛事远没有今天火爆，联想得以凭借极低的投入成为中国田协所有金牌赛事的合作伙伴。2012 年，我和中奥路跑的孙总交流北京马拉松（以下简称“北马”）的合作时，曾向北马赛事运营商——中奥路跑建议北马未来可以进行的发展和变化：

1. 成为中国首个只有全程的马拉松赛事；
2. 关门时间设为 5 小时，减轻对城市公共服务设施的压力；
3. 报名费调整为 500 元人民币，大幅提升跑者享受的服务水平；
4. 增加残疾人的参与，向轮椅选手和盲人选手敞开参赛大门。

2015 年，我的第一条建议成为现实。随着跑步运动的快速发展，各地政府纷纷顺应民意，从服务市民、满足群众的需求出发，开办马拉松赛事；2016 年，在田协报备、由田协管理的马拉松赛事有近

300 个。这些赛事一方面极大推动了全民健身和跑步运动的开展、普及，也让各个城市的管理者真正地参与到体育产业的建设中来，从而摸索出群众体育发展的脉络和管理方法。

硬币都有两面，跑步项目的普及也带来一些急需解决的问题。

一些跑友不能科学地进行跑步训练，盲目追求短时间内上量，甚至出现“三个月征服马拉松”的豪言壮语，并将其疯狂地投入实践。如此盲目运动，往往会造成不可逆转的伤病。但出于自尊，这些遭遇伤病困扰的跑者往往选择沉默，于是我们在微博和朋友圈中看到的都是清一色的励志故事和大神分享。

一位没有伤病、身体健康的普通人可以通过科学系统的训练完成 42.195 公里的马拉松，我本人则是在跑步 12 年后才完成首马。而对于零基础和没有运动习惯的普通人来说，至少要投入三年时间训练，同时增加体能，才有可能应对一个马拉松。

现在的跑者大多选择加入跑团，在跑马前辈的带领下训练、参赛、实现梦想。据新浪体育估算，全国大约有 36 000 多个跑团。这些跑团规模各异，组织水平参差不齐，训练方式也多种多样。如何让跑者科学、系统地训练，减少伤痛，这成为当务之急。

中国田径协会在广州举行的 2016 年年会上，已经开始讨论这个议题。田协马拉松委员会也在积极地组织专家讨论，形成对跑团的支持、指导和管理办法，以期解决这一问题。身为田协委员的我也

有幸参与讨论，并提出相关建议，包括跑团应登记、注册，跑团训练中应有医疗和保险保障，跑团应拥有经过田协培训和认证的路跑教练员等。

至于动笔写下此书，也是机缘巧合。2015年年初，我去参加好友张向东的新书发布会，当时他刚刚离开3G门户网站，创立了700Bike，将他热爱的自行车运动作为事业。我问他为什么写书。他说：“写书更多是为了自我记忆。这么多生活感受、人生感悟，不记录下来太可惜。没有比文字这种更有带入感的方式，提醒我自己从哪里来，要到哪里去。”言语朴实，打动我心！跑步16年的我也有许多感悟，也经历过很多伤痛。若将它们写下来与大家分享，悦己、助人！

当真正要开始动笔，我才意识到任务艰巨。一直有写随笔散文习惯的我从来没有系统规划、完成过一本书呀。

几经思量，我请来同事、记者何霞帮忙。霞是新浪体育的综合记者，在体育界笔耕10余年，我很喜欢她轻松的文风、清爽的文笔。我约她谈了写书的想法，她欣然应允。于是2015年秋天开始，我们利用午休时间、出差中机场等候的间隙、周末的咖啡时间，开始了共同创作。不能见面时，我们就通过微信或电话交流。她提问，我回答；我讲述，她记录；整理成文后，再一起修改。几个月下来，几百条微信语音、几十次面谈后，10余章文字跃然纸上。

终于，在里约奥运会后，书稿工作告一段落，我们可以坐下来和出版商谈了。感谢湛庐文化的陈晓晖陈总，愿意帮忙把这些简陋

的文字、简单的想法，以书香的方式传播。陈总自己也是跑者，刚刚完成六大满贯。我想，我是钻了空子，占尽了便宜！

除了何霞、陈总，这本书得以问世，还要感谢很多人：国家体育总局田管中心的杜兆才主任、王大卫副主任，中国田径协会马拉松办公室的水涛主任……书中很多想法是和田协的各位领导沟通交流，乃至脑力激荡的成果。在本书的最后一章，毛大庆、欧阳靖、叶钊颖、盖洛威、张思杰、戚军等我的很多跑友和良师分享了不同的内容和跑步感悟。同时，也要感谢我的同事 Angela Meng，她为本书拍摄了跑前热身和跑后拉伸的动作图。感谢摄影家汤辉老师为我拍摄了本书的封面照片。



扫描关注“湛庐教育”，
回复“跑步时，我拥有
整个世界”
掌握热身与拉伸的
动作要领

而在我 16 年的跑步经历中，要感谢的人更多。刘宇是我在加利福尼亚时 5 年的跑友，谢頔博士鼓励我完成全马，黄新京、帅克老师是我的全马教练。太多人要感谢，不一而足，在这里向我漏掉的朋友说声抱歉。

最后要感谢我的家人，你们给我鼓励、关心、支持和爱，让我能健康、快乐地跑到今天；感谢小 A 大人，陪我东奔西走地参加马拉松，布拉格、柏林、布里斯班……有你的陪伴，我能跑到 100 岁！

2016 年 11 月 4 日，于云南



RUNNING

IS A CURE

FOR EVERY

ILLNESS.

驾照上的照片记录着自己 10 年前初到美国，
还未开始跑步时的放肆。

眼睛被挤得只剩下一条缝，
实在太胖了。

身体是装载你灵魂的行囊，
行囊的美丽令你的灵魂愉悦。

推荐序 I

正确地迈出第一步

I

推荐序 II

用更美好的自己拥抱生活

III

序言

和跑步永远……

V



01

乘着风，跑吧

我们为什么跑步

001

大A 随笔 黑猫镇往事



02

撒开腿就可以跑吗

如何开始跑步

011

认识你自己 /

认识跑步运动 /

大A 随笔 阿基里斯之踵



03

跑步是孤独旅行

训练计划

029

- 装备计划 /
- 体重计划 /
- 跑量计划 /

大A 随笔 跑步和体重控制



04

一次疏忽，
要付出很多才能扳平

初上跑道

055

- 选择你身边的跑道 /
- 跑走跑 /
- 跑步前热身 /
- 跑步后拉伸 /
- 跑步时间选择与夜跑的安全 /
- 跑步的礼貌 /

大A 随笔 这一刻，整个世界
属于你



05

对于初跑者，
跑步是快乐的群体活动

和大家一起跑

069

- 跑团，志同道合的朋友们 /
- 选择跑步的良师益友 /

大A 随笔 长白山，跑者的
世外桃源



06

你的身体，
你自己照顾

提升训练水平

087

- 制订合理的目标 /
- 锻炼核心肌群 /
- 变速跑训练 /

大A 随笔 在赤道另一边，
我不想停步

07

10 公里
是“最低消费”

10 公里跑

101

- 选择第一个 10 公里比赛 /
- 配速，目标，达成 /
- 补给，保暖，复盘 /

大A 随笔 跑步与登山：一半
是火焰，一半是
海水

08

与自己的身体对话、
妥协、和平相处

你的第一个半程马拉松

117

- 半程马拉松的补给 /
- 半程马拉松的装备 /
- 半程马拉松的训练 /
- 选择一场半程马拉松 /
- 从半马开始，注重跑
马的赛道礼仪 /

大A 随笔 为“她”而写



09

只有 42.195 公里，
才能给你一个马拉松

你的首马

137

- 什么是马拉松 /
- 从跑者到跑马人 /
- 准备你的首马 /
- 全马装备 /
- 训练补给 /
- 你的首马选择 /
- 赛前准备 /
- 参赛马拉松 /

大A 随笔 我能做到!



10

跑步时，
世界是我的

跑步之上

171

- 我的朋友毛大庆：
跑得越远，离自己越近 /
- 对话欧阳靖：
跑步吧，与苦痛握手言和 /
- 专访叶钊颖：
跑团的公益梦想 /
- 与盖洛威“跑走跑”：
重拾跑步的乐趣 /
- 对话张思杰：
厦马的未来，不忘初心 /
- 我的朋友威军：
做一名真正的“铁人” /



后记

一个人跑步，
你的答案是什么

193



你不是一个人在读书!

扫码加入湛庐“乐跑人生”读者群，
与小伙伴“同读共进”!