

DUMONT

杜蒙·阅途

跑步点燃生活

王国祥 著

3年跑进波士顿

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

2012

2013

2014

2015

01

他们能行我也能行

2012/04/07 北京玉渊潭

我从小对体育没有什么兴趣，也没有对某项体育活动有过长期的参与和训练。家住在北京玉渊潭公园附近，我经常早晨去公园散步，然后在健身器材场地活动一会儿。

常见几位 60 多岁的大哥在跑步，看着他们轻快的步伐，健康的体态，我萌生了跑步的念头。我想，我比他们年轻，他们能行我也能行。

今天是我 55 岁的生日。为了今天这个特别的日子，我破天荒在公园跑了一圈，大概有 5 公里，虽然有些累，但感觉很舒服，这是我人生 55 年来第一次跑了 5 公里。

2012/05/10 北京玉渊潭

5 公里的晨跑断断续续已经坚持一个多月了。

今天跟随老鞠和老袁两位大哥一起跑。跑了 5 公里后，我打算停了。可他们还准备继续跑，我也想试着接着跑。途中，他们一直保持合适的速度带着我，还不断地问我呼吸如何，有无不舒服的感觉。

在他们的带领下，今天我在玉渊潭公园跑了两圈，10 公里，一切正常，感觉良好。老鞠对我说：“你行，没问题。”我十分高兴。

2012/07/22 新疆乌鲁木齐

夏日的乌鲁木齐早晨十分凉爽。路灯还没熄，我就开始在新疆大学 400 米田径场上跑步。

出发前计划要跑 40 圈，16 公里，也不知能否完成。为了计圈数，我准备了 40 张小纸片，每跑一圈，从口袋里取出一张小纸片放在起点处，等口袋里的纸片没了，我的 40 圈也就完成了。

开始的几圈，我兴致勃勃，但跑道上只有我一个人。跑过几圈后，跑道上陆续有人加入，中间的足球场有几个学生来踢球了。在跑道上跑步十分枯燥，30 圈以后，我有些犯晕了，有想放弃的念头。虽然有这个想法，但脚步并没有停下。当圈数逐步接近 40 时，我的信心也在逐步增加，双脚也似乎越来越有劲了。

跑着跑着，有人走了，有人来了。在我浑身被汗水浸透时，太阳出来照亮了大地。当我从口袋里取出最后一张小纸片时，我知道终点就要到了，我全力加速，跑完了最后一圈。稍作休整后，我蹲下，一一捡起了被汗水浸湿的 40 张小纸片。此时，跑道上又空无一人了。

这跑道，犹如人生的舞台，你唱罢来我登场，来来往往，想要在这舞台上唱得好、唱得久，没有点功夫可不行。

2012/07/26 北京玉渊潭

今天我购置了耐克 GPS(Global Positioning System 全球定位系统)运动手表，在耐克跑步网开设了自己的网页。运动手表借助于 GPS 卫星定位，跑步时可实时显示里程、速度等相关数据。上传到电脑上，跑步的里程、时间、配

速（在马拉松运动的训练中常使用的一个概念，配速是速度的一种，是每公里所需要的时间）、卡路里消耗、海拔等一应俱全，特别有意义的是还在地图上标出了跑步的地点和路线。

从此，跑过的日子可以回放，跑步变得更加有趣。我可以对自己的跑步状况进行分析，有助于跑步水平的提高。

从今天开始，我制订了我的跑步计划，每天 10 公里，周末加倍。

2012/09/09 辽宁大连

夜宿位于滨海路付家庄公园附近的酒店。今早 5 点半起床，从付家庄跑向虎滩公园。

滨海路是大连最美的道路，全长 40 多公里，其中有 20.99 公里修建了木栈道，据说这是世界上最长的滨海木栈道。道路一边是针阔叶混交林覆盖的山峦，一边是烟波浩渺的大海和千姿百态的礁石岛屿。

在木栈道上的跑步比在公路上要舒适很多，双脚落地发出的声音也别有韵味。置身于此，如临梦中的仙境，但奔跑的步伐，让我确信这是真实的存在。

2 公里后的大上坡才让我猛醒。跑了 3 公里的路程，海拔高度上升了 120 米。我艰难地迎着上坡跑行，一路上，面朝大海，山花为伴。

过完这个坡就轻松了，经过了秀月峰、燕窝岭、北大桥，最后到达了虎滩乐园，全程大概 8 公里左右。为了凑满 10 公里，我不停歇，在虎滩乐园广场绕圈跑。

跑完休整时，一位年轻跑者过来问我：“今年的马拉松你报名了吗？”



7.24 新疆帕米尔高原卡拉库里湖边

02

第一时间向家人报喜

2012/09/22 北京奥森

有一位跑友曾经对我说，没有经历过马拉松折磨的男人，不是真男人。我想试一试，品尝其中的滋味。

在跑步5个多月后的9月22日，我到北京奥林匹克森林公园初试马拉松。按照平时自己跑步训练的速度，我将配速定为5分30秒。

途中先是与一位30多岁的年轻人同行，10公里后，后来我俩一起赶上了他的两个同伴，4人结伴同行，我始终领跑。我听见有人在我旁边说：“他跑得真轻啊！”后来他们跟不上了，5公里后，我独自前行。

跑到30公里时我喝了点水，后面再无其他补给。最后的两圈，我咬紧牙关坚持，终于用3小时59分45秒跑完了42.195公里，拿下了我的首个马拉松。跑后除了疲劳外，其他感觉正常，我在第一时间打电话向家人报了喜。接着坐下来，吃了两个馒头，感觉好甜好香。

从此，马拉松在我心里的神秘感和恐惧感消失了。当天下午我去王府井，买了一双千元跑鞋，作为对自己的奖励。

2012/09/28 上海黄浦江畔

昨天到了上海，住在浦东源深体育场的酒店。今早的跑步，沿着世纪大道，由世纪公园到东方明珠塔往返。

途中桂花飘香，我才意识到又到金秋时节了。回想起去年此时，与家人一起在南京中山陵赏桂，在大排档吃饭。而今天，大家相隔重洋，我也只能在心里默默地想念他们。

2012/10/06 江苏常州

回常州探望父母的几天，我每天选择不同的线路跑步。运河两岸，大街小巷，城市不大，几乎被我跑遍。有感写下了几句：晨曦伴我出门行，故乡跑游别样情。东南西北都转到，难觅儿时旧踪影。

1000km

81 
9441.21 
65,446 cal 

12.35 km / 次 
05:40 / km 

04:11 / km 
23:32 / 5km
49:06 / 10km

2012/10/16

从2012年7月27日至2012年10月16日, 共计82天, 我跑完了1000公里。

下面是有关的数据:

时间: 2012. 7. 27—2012. 10. 16

马拉松成绩: 3:59:45 (2012. 9. 22 北京 练习跑)

跑步地点及次数: 北京 (41)

多伦多 (22)

常州 (9)

上海 (5)

大连 (4)

跑步里程: 1000 公里

最佳成绩: 1 公里: 04:11

5 公里: 23:32

10 公里: 49:06

总时间: 94:41:14

总天数: 82

总次数: 81

单次平均里程: 12. 35km

平均配速: 5:40/km

总热量消耗: 65446cal

2012/10/17 西安大雁塔

昨天到了古都西安，住在离大雁塔不到1公里的雁塔南路上。当晚去了大雁塔，看着被五彩缤纷的音乐喷泉照耀着的古塔，我就在心里盘算着：明天一定要早点起来跑步，好看一看没有被现代光环笼罩的真实的大雁塔。回房后查看了地图，我看见在大雁塔的东南边还有唐城墙遗址公园、曲江池遗址公园。

今早天还没亮，我就出门开跑，直奔大雁塔而去。雁塔路两旁修建了许多现代的仿古建筑，体量都很大，且色彩艳丽，而这里真正的主角大雁塔与它们相比，是多么渺小和格格不入，也不知是我们的先人没有超前意识，还是现代人太聪明。大雁塔旁有一位清洁工，正手持扫帚在清扫落叶，此景与古塔看上去倒是很协调。

离开大雁塔，我跑向唐城墙遗址公园，不见遗址踪影，却看到了刻有古人诗词书法的现代展墙。曲江池遗址公园的池里有水，不知道此水是不是自古流淌而来。

从天黑到天亮，在奔跑中穿越。从唐代到现代，在汗水中体会。

2012/11/22 北京玉渊潭

早上5点44分，踏着秋天的落叶，我开始了晨跑。1小时57分17秒跑完了22公里，配速为5分20秒。

今天是我挑战半程马拉松(21.0975公里，后文简称半马)的第七天，我连续7天跑了7个半马，都在2小时内完成。到今天为止，我的月跑步公里数累积达到432.2公里，创造了月跑量新纪录。

7天7个半马的完成，让我发现人的潜能存在着极大的开发空间，但要开发这未知的空间，需要坚定的信念和不懈的努力。

2012/11/25 长沙河西

在曾经上学、工作、生活了16年的地方跑步，这是我开始跑步后就产生的一个愿望。在毕业离校30年后的2012年的冬天，这一愿望终于实现了。

冒着初冬的小雨，我在河西岳麓山下一路跑去。在母校，我看见了当年上学时的教室、食堂、图书馆、宿舍。在南校区，我看见了妻子教书的教室、女儿上过的幼儿园、我们的曾经的家。在两校中间，我经过了曾经工作过的研究院。

一路上，我见到了许多人，似曾相识。当年来时，我单身一人，16年后走时，携妻带女。今天重走青春路，心存激动。一群打伞去食堂吃饭的青年大学生，看着雨中奔跑的我，有人鼓掌，有人对我喊：超人。全程跑完共计12公里。

这是30年前我做不到的事，30年后我却做到了。我期待着下一个30年后，故地再跑游。

2012/11/26 湘江橘子洲头

青年时代的毛泽东，曾在橘子洲头指点江山，激扬文字。1978年，21岁的我到长沙求学，追寻先人足迹，豪情满怀。

34年后的2012年冬天，55岁的我，依然牵挂着那片土地。迎着寒冷的北风，环绕着橘子洲，我奔跑着、寻觅着、思考着。



11.26 长沙橘子洲

2012/12/04 北京玉渊潭

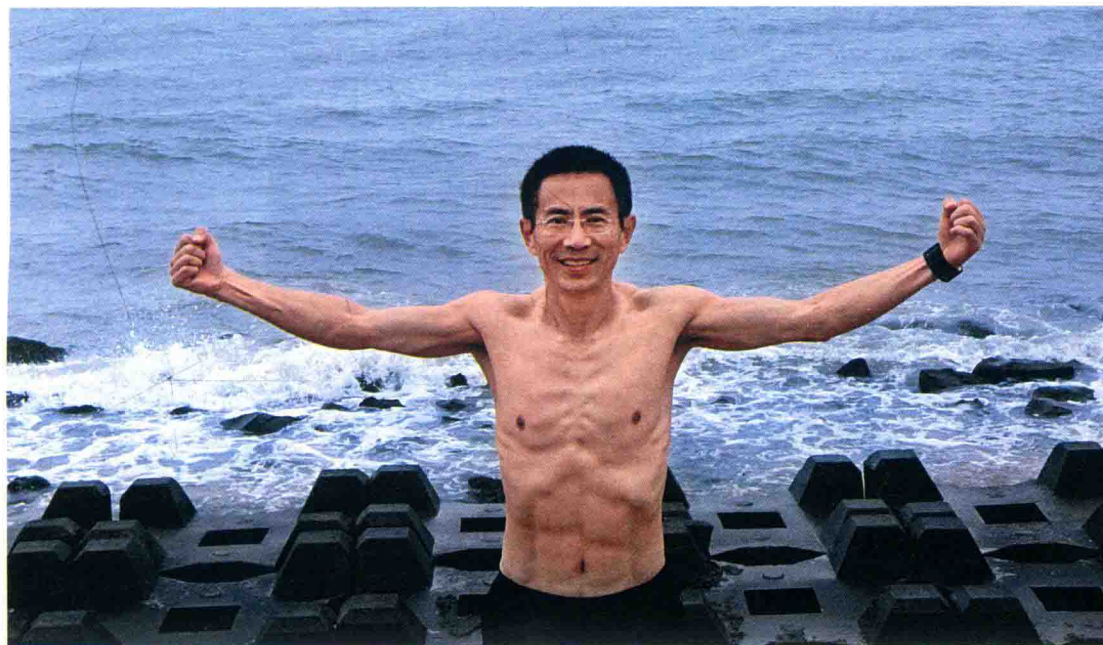
今早去玉渊潭跑步，月亮高悬，路上布满了树的影子，北风在呼啸着。正是：月光如水满地银，湖边树影梦中景。凛凛北风是我伴，天天玉渊画中行。

2012/12/15 海南儋州

今天海南儋州的气温高达 31 摄氏度，即将开始的马拉松赛是名副其实的高温马拉松，赛道又有几处大坡，难度不小。开赛前，我与来自非洲的十几位国际高手一道，做拉伸运动和热身慢跑。他们瘦条匀称的身材令人震惊，与他们相比，体重指数 21.3 的我是个胖子。开始的 5 公里，我与一位 70 岁的山东长者同行，边跑边听他讲述数十年跑马的故事，深受鼓舞。10 公里后，匀速跑行的我不断地超越前行者。由于参赛人数太少，赛道上前后几乎看不见人，要跑上几公里才能赶上一个参赛者，大部分时间我是孤独一人在跑行。赛道两旁的观众好不容易看见我跑来了，加油声喊得震天响。天气炎热，烈日当空，我汗如水注。

20 公里后的每 5 公里，我都补充水分，3 次服用能量棒。由于准备充分，我始终保持配速为 5 分 25 秒左右，全程都跑得比较轻松，没有出现极点或撞墙（跑步中濒于崩溃的极限状态）情况。在 35 公里时我开始提速，40 公里时冲刺，最终用 3 小时 50 分 04 秒完成我人生的第一个马拉松比赛。在 283 位参赛选手中，排名第 37。

到今天为止，我的月积累跑步里程达到 562.09 公里，再创新高。



12.11 海南琼州海峡

2012/12/19

从2012年7月27日至2012年12月19日的146天中，我跑完了2000公里。
下面是有关数据：



12.15 海南儋州国际马拉松赛

2000km

151 步
186:40:21
130,921 cal

13.37 km / 次
05:34 / km

04:08 / km
23:26 / 5km
47:47 / 10km

时间：2012. 7. 27—2012. 12. 19

马拉松成绩：3:59:45 (2012. 9. 22 北京 练习跑)

3:57:23 (2012. 12. 8 广州 练习跑)

3:50:04 (2012. 12. 15 海南)

跑步地点及次数：北京 (86)

多伦多 (22)

常州 (9)

长沙 (8)

上海 (7)

广州 (5)

海口 (5)

大连 (4)

西安 (4)

儋州 (1)

跑步里程：2000 公里

最佳成绩：

1 公里：04:08

5 公里：22:26

10 公里：47:47

总时间：186:40:21

总天数：146

总次数：151

单次平均里程：13. 37km

平均配速：5:34/km

总热量消耗：130921cal