

TRAIL HEAD

Welcome to the Trail

全球第一本
越野跑指南

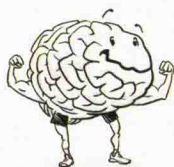
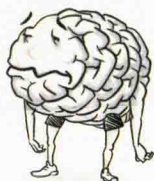
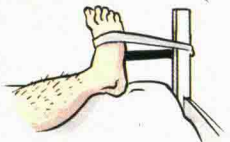
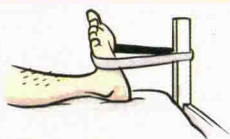
撒野

(美) 丽萨·姜◎著 张伟 刘祥亚◎译

TRAIL RUNNING BLISS

一本专门为全球越野跑爱好者
私人订制的跑步指南!

详实、实用、轻松有趣、幽默……



TRAIL HEAD

WELCOME TO THE TRAIL

撒野

全球第一本野跑指南

(美) 丽萨·姜◎著 张伟 刘祥亚◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

撒野：全球第一本野跑指南 / (美) 丽萨·姜著；
张伟，刘祥亚译. — 北京：九州出版社，2016.9

书名原文：Trail Head

ISBN 978-7-5108-4711-0

I. ①撒… II. ①丽… ②张… ③刘… III. ①跑—健身运动—指南 IV. ①G822-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 222756 号

Trail Head

Copyright © 2015 by Lisa Jhung

Through BIG APPLE AGENCY, INC.

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright (2016) by

Beijing SUNNBOOK CULTURE & ART CO. LTD.

版权合同登记号 图字：01-2016-1723

撒野：全球第一本野跑指南

作 者 (美) 丽萨·姜 著 张伟 刘祥亚 译

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010)68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河市华成印务有限公司

开 本 700 毫米 × 930 毫米 16 开

印 张 15.5

字 数 210 千字

版 次 2016 年 10 月第 1 版

印 次 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-4711-0

定 价 42.00 元

目录 CONTENTS

欢迎参加越野跑	1
CHAPTER 1 为什么跑：你的身体	8
CHAPTER 2 为什么跑：你的思想	16
CHAPTER 3 如何跑：去哪儿跑	22
CHAPTER 4 如何跑：装备	34
CHAPTER 5 如何跑：条件	56
CHAPTER 6 对策：营养	80
CHAPTER 7 安全：防范动物	102
CHAPTER 8 安全：紧急救护	126
CHAPTER 9 礼仪	160

CHAPTER 10	伙伴：与人类或动物伙伴一起奔跑	174
CHAPTER 11	对策：变得更快更强	190
CHAPTER 12	对策：越野赛	218
	致谢	235

欢迎参加越野跑



相信我们都有过这样的经历：仅仅是身处野外，你的心情就会立刻变得特别好。奔跑在旷野中——泥土、草丛、沙地——这一切都令人身心愉悦，让人更加健康、快乐！

更棒的是，越野跑可以在任何地方进行。

越野跑不是指要深入多么险峻的绝境、要攀登多高的山峰，或者在状况不明的小径上飞奔。你完全可以在平坦或稍有起伏的道路上奔跑，或者干脆在山间小道上进行越野跑。不仅如此，野外、农田、小区，甚至城市公园都能成为越野跑的好地方。

同时，“越野跑者”也有着广泛的定义。能像山羊一样在山野间快速奔跑的是越野跑者；能连续数公里有规律地（用比徒步和远足者快的速度）在泥泞小路上跳跃奔跑的也是越野跑者。越野跑者既包括那些细皮嫩肉的新手，也包括历经沧桑、皮肤粗糙的老手；既包括那些向往自然、根本不在乎路况的奔跑发烧友，也包括早已习惯了城市不规律生活的跑步达人。他们都是越野跑者，这本书就是为他们私人定制的。



再说一些关于越野跑不得不提的状况（好吧，确实有点儿啰嗦），想象一下：你在越野跑时碰到一只大狗熊怎么办？或者（有时）更糟糕，撞到迎面冲过来的骑行者或者脾气暴躁的越野跑疯子怎么办？你该穿什么来抵御大自然的风霜雨雪？怎么才能跑得更快或者更远……这本书将助你一臂之力。

什么是越野路线？

越野路线，可通往其他地方的未经铺设的道路。

越野路线：

泥泞的小径
石子路
苔藓丛生的小径
树根交错的小径
土路
砂石路
荒废的铁路
沙滩
杂草丛生的田野

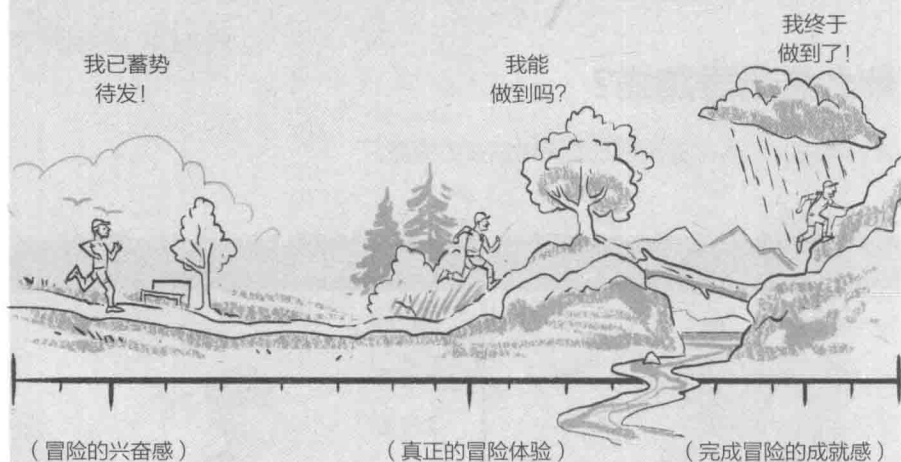
非越野路线：

水泥路
沥青路
人行道
高速路
跑步机
跑道
充气垫
超市里的所有通道

“未经铺设”指的是任何没有被水泥、沥青、砖瓦等覆盖的物质表面，“可通往其他地方”则排除了跑步机、长满草的运动场或者塑胶跑道。虽然这些场地与越野路线一样，赋予了跑步者身体和精神层面同等的满足，只不过“可通往其他地方”给了人一种冒险、刺激的感觉。

冒险阶段图

通过越野跑，你能体验到这三种感受：冒险的兴奋感，真正的冒险体验，完成冒险的成就感。



冒险的兴奋感：开跑时的兴奋感，注定是一次畅快的越野跑！我已蓄势待发！

真正的冒险体验：越野跑带来了探索、发现的体验，甚至还有对未知事物的期待和忧虑，这太令人兴奋了！我能做到吗？

完成冒险的成就感：越野跑过程是对自我的考验，你可能要经历各种各样的挑战，包括战胜疯狂的天气。但万变归一：真是太棒了！我做到了！

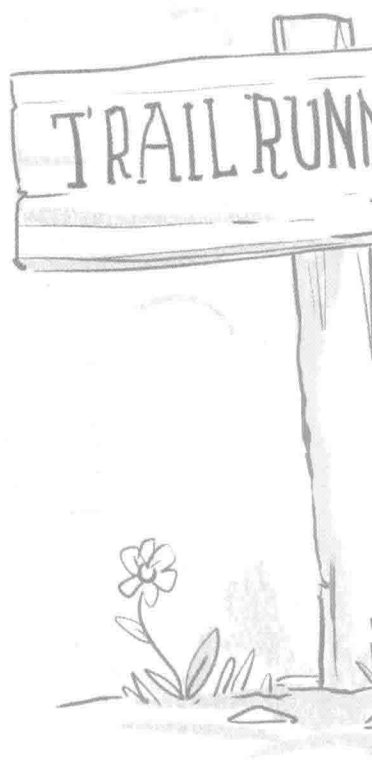
冒险在等待着你！但不是所有的越野跑（或者任何形式的奔跑）都精彩绝伦，有时，你可能就想在附近熟悉的小路上跑跑。但无论你处在越野跑冒险的哪个阶段，如果想让自己的越野跑更加有趣和安全，本书都将帮助你明智地规划一场完美的跑步。

如何使用本书

本书中的 12 个章节被分为 6 个方面，每个方面都将从不同的角度检测你的越野跑。闲时随意读上两页，享受插图的乐趣，和跑步伙伴聊聊，不妨给你的朋友也买上一本。你没必要从头到尾按顺序阅读本书，可以按照需求翻看相应章节——循规蹈矩的阅读和墨守成规的跑步一样，都不是我们提倡的。

- ➡ **为什么跑**：探讨越野跑对你身体和思想的影响。
- ➡ **如何跑**：回答了有关去哪里跑以及越野跑需要准备什么等问题。此外，还将探讨如何应对天气、如何穿戴以及如何补给。
- ➡ **安全**：告诉你越野跑时如果遭遇了动物将如何应对，并教你如何进行紧急救援。
- ➡ **礼仪**：讨论好的行为规范对越野跑的作用，其中包括道路上的优先权。这部分还将教你如何在跑步中用社会以及自然环境可以接受的方式，“释放”生理需求。此外，还有爱护越野路线的方法。
- ➡ **伙伴**：这部分权衡了独跑、搭伴跑，与爱犬、马或者驴子（我是认真的）一起跑的各种利弊。

➡ **如何跑：**这部分将讨论越野跑培训，包括力量练习、热身锻炼以及让你变得更强、更快的技巧贴士。此外，还会提供越野跑赛事的指导。





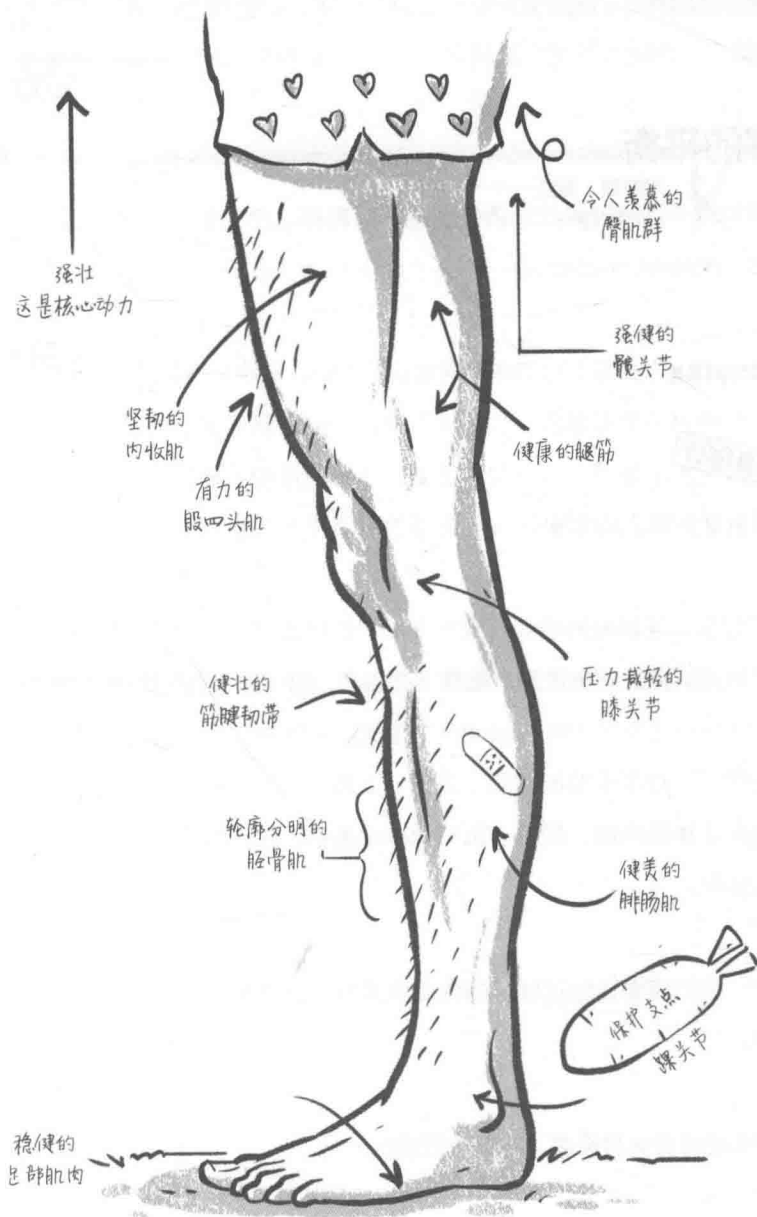
为什么跑：你的身体

越野跑对身体益处多多。感谢你足下变幻多样的柔软土地吧，越野跑不仅能改善你的健康，还能比路跑更加缓解你身心的压力。

健美的身体

拥有一个健美的体魄可能不是你越野跑的原动力，但它却是个不错的“副作用”。奔跑在不同地面上——无论是沙石遍地或树根交错的小径上，还是平整的窄道上，都会促使你的身体启动平衡肌肉群（嘿，核心哦），而且大大强化你的结缔组织（韧带和肌腱），而这些组织在路跑中通常不会被调动起来。丘陵跑还能使腿部更加强壮，你的股四头肌、小腿和臀部肌肉都会比在平地跑中得到更强的锻炼。

越野跑者的腿



除此之外，研究表明，在同等时间和距离下，越野跑能够比公路跑多燃烧 10% 的卡路里。



更好的平衡

在不同地形奔跑将锻炼我们体内细小的肌肉群，使之更加平衡，增强我们的本体感觉（proprioception）。

proprioception（名词）对本体自身器官的感觉，对跑步者和其他生物都有帮助。

证明PROOF

越野跑益处多多。科学证明！

- 研究显示，在崎岖的地面行走比在平坦的地面要付出更多的能量，牵扯更多的肌肉运动以及新陈代谢。既然行走如此，那么跑步更是如此。
- 越野跑——在不平整的地面上进行，上坡、下坡，在不同的海拔跑步——可以强化平衡肌肉群，如核心肌和微小平衡肌，这些肌肉组织在路跑中都不会被锻炼到。
- 山野小径的表面比经过铺设的路面更柔软，这降低了跑步中的冲击，减少了伤害。
- 越野跑能够提高骨密度，抵抗骨质疏松。

从物理上讲，越野跑运动员拥有三个运动层面：矢状面、冠状面和横断面，这意味着在越野跑中，人需要高强度的肌肉控制、力量、调性以及本体感觉。

——查理·摩瑞尔

（Charlie Merrill，注册理疗师及资深越野跑者）

软着陆

越野跑的每一步都在不同程度地压缩和控制压力，这意味着在越野跑中，你每落在地上一步，都比落在硬路面和水泥路面上缓和。而这最小化了运动对你身体的磨损——当同样的磨损发生在硬质路面上时，重复的运动可能会导致过度伤害。

地面越柔软，你的每一个步伐所消耗的能量就会越多地反弹给你——这是件好事。在非常柔软的地面上奔跑（例如柔软的沙地）将大大提升你的耐力，增强你的肌肉力量。

就像去健身房强身健体一样，在多变的地表奔跑会使肌肉、肌腱以及韧带更加强健。柔性的地面对于肌肉和关节益处颇多，因为它可以储存及反弹你的能量。在沙地奔跑会大大减震，这对于足部和小腿肌肉大有帮助，同时还能够燃烧热量。在不平整的地面奔跑还能提高心率和总热量的消耗。

—— 丹尼尔·佛瑞斯

（Daniel Ferris，密西根大学运动技能学校教授）

轻松做

对于健身来说，欲速则不达，还会对身体造成伤害。

无论什么样的训练课程，从简单易做的练习上手都是最重要的。越野跑需要循序渐进地尝试有难度的地形，给你的肌肉、关节、韧带和肌腱足够的时间去调节和准备，从而使它们变得比以往更强。