

尚生活

开始 越野跑

曾尉杰（阿虎队长）著

迅速变身
时尚越野跑达人

健康体验
全球运动
新潮流



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

尚生活

开始 越野跑

曾尉杰（阿虎队长）著

迅速变身
时尚越野跑达人

健康体验
全球运动
新潮流



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

开始越野跑 / 曾尉杰著. -- 北京 : 当代中国出版社, 2017.1

(尚生活)

ISBN 978-7-5154-0750-0

I. ①开… II. ①曾… III. ①越野跑 IV.

①G822.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 275246 号

中文简体字版© 2016 年, 由当代中国出版社出版。

本书由漫游者文化正式授权, 经由 CA-LINK International LLC 代理, 由当代中国出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

版权合同登记号 图字: 01-2016-6292

出版人 曹宏举
策划编辑 隋 聃
责任编辑 隋 聃
摄影 王宏海
插画 郭晋昂
责任校对 康 莹
封面设计 胡椒设计
内文设计 北京恒晟国际文化传播有限公司
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编辑部 (010)66572264 66572154 66572132 66572180
市场部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京宝昌彩色印刷有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 11.75 印张 插图 265 幅 144 千字
版 次 2017 年 1 月第 1 版
印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷
定 价 72.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打(010)66572159 转出版部。



名人推荐



从事铁人三项竞技运动，已迈向第十二年，然而对于户外越野的知识和技能，却是相当缺乏。

2015年参与大陆山地户外挑战赛，才有机会跨领域接触这项多元环境与地形的运动。赛前大雪山特训，由阿虎队长亲自带队操作与传授越野的技术、丰富的登山经验及训练相关信息，让我奔驰在山径中时，还能体验原野之美。

很高兴见到阿虎队长将这十多年宝贵的越野登山经验，转换为文字，带领大家安全地一窥山林秘境。

李高伟

台湾地区超级铁人三连霸冠军

印象中，尉杰（阿虎队长）是个话不多的人，却有着许多丰富的户外活动经验：登山、攀岩、雪训、路跑、越野、山地自行车、独木舟、铁人三项、户外挑战赛……，能够擅长这么多项目的人不多，如今又写出一本越野跑的专门书籍更不容易！

本人参与户外活动多年，从一开始的惶恐，到后来的欲罢不能，让我更想推荐这本书，帮助读者一看就懂，一看就上手！

“仁者乐山，智者乐水”，说明喜欢山的人都很善良，要接近山，除了登山之外，首先要有越野的底子，本人因生长于丘陵环境，造就跑山如履平地，喜欢山林小径之美，更能体会人生之曲折离奇。这本书提供整套入门方法，真诚推荐。

孙吉山

台湾地区越野传奇、前铁人三项、户外挑战赛选手

和阿虎队长结缘始于2009年在麻里巴狩猎季，三年后在海拔2220米的加里山巧遇。在此之前也只有跑跑宽敞林道，以及住家附近中级山的把握。在2013年越野跑还被视为马拉松跑者、三项铁人、甚至陆战队员身份的年代，阿虎队长丰富的山岳知识协助我估算脚程，终于顺利单攻跑上大霸尖山来回，从此打开了我跑向百岳大山的那道大门，重新认识了宝岛山林之美。

特别推荐本书，帮助大家享受奔向山径时，能减少摸索时间，获得安全快速穿越在山峦林间的乐趣。

陈延宗（小冈）

天津黄崖关万里长城马拉松亚军、环贡嘎山国际百公里越野赛台湾地区区长

很多人都参加过很多的路跑活动，也相信也有很多人没有参加过越野路跑活动。

很多人都知道怎么进行路跑训练，也相信也有很多人不知道越野路跑是一个可以用来当作路跑训练的方法。

越野路跑跳脱了安全、平稳、一成不变的环境，让你感受前所未有的冒险刺激及全方位的野外能力。

这是一本为越野路跑而写的书，也是入门越野跑者需要的书。

赖晓春

台湾地区百铁教父

随心，愿意去跑；

随身，可以去跑；

越野跑它绝对是一场美好的身心灵飨宴！

戴昌盛

小胡子冒险学校创办人

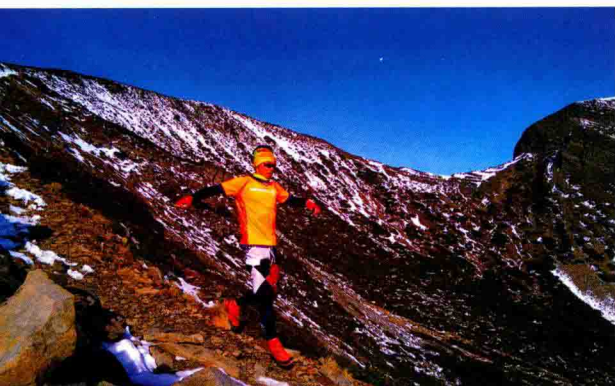
发现一起伏、 一转弯的山林新世界

当河滨的跑友开始往山上跑的时候，当 Facebook 上的跑步照片都是山径的时候，我知道越野跑的风潮正要开始热血燃烧。在 2013 年的时候，爬山十余年的我在一次机缘下结识了跑步十多年的小冈，他时常问我许多登山安全的问题，我则请教他如何精进跑步的方法，与其在网络上交流不如直接相约去越野跑山，于是开启了最初的越野跑活动，一方面可以运动，一方面可以交流许多观念，同时也开拓了我另外一种视野。近年来我更多次偕同小冈赴大陆北方地区参加长距离越野跑赛事，观察了两岸选手的差异性，也学习吸收不少的观念。

后来陆续邀约了许多运动领域的好朋友一起进入越野跑的世界，越野足迹踏遍台湾各处，从一日越野南湖、雪山、嘉明湖、奇莱主北、能高越岭古道、八通关日古道东段等路线，每次的越野活动都翔实地记录下来，自己也越跑越有兴趣，更进一步研究越野跑的装备以及技巧。而随着运动人口大幅增加，赛事如雨后春笋，也带动越野跑赛事的增加，越来越多人对于越野跑的世界感到好奇，但我也发现许多跑友在进入山林越野的时候，有时会因为观念的差异或是装备的不合适，造成些微风险。

身为一个有十多年经验的登山人，在进入越野跑的世界后，开拓了我不同于登山的视野，得以选择用更快速的方法亲近山林。

由于自己比大多数的跑友多了许多山野知识及安全观念，更能迅速进入状态，毕竟原始山林可不能跟河滨公园相比，每一个决策或是考量都会影响山野活动，尤其是从郊山越野中级到高山越野活动时，“完善的行程规划”、“齐全的越野装备”及“丰富的山野知识”是非常重要的，这也是我在越野跑了这几年后，非常想推广的一个观念，而恰好在这样的一个时机点，接触到了“本是文创”的叶大哥及胡姐，在他们积极的推动下，我才有这个机会写一本关于越野跑的书籍。



对于越野跑我想说的是，这是一个引人入胜又充满刺激、挑战的运动项目，我喜欢越野奔驰跑在高山棱在线，穿梭林间溪谷，每一个起伏、每一个转弯都是新的世界，也是无法预期的，唯有在你转

身而过才知道下一个映入眼帘的景象。越野跑总是无可避免上坡地形，乳酸堆积造成双腿紧绷，心跳加速而上气不接下气，放弃的念头不时地从脑中闪过，当来到山顶看到辽阔的景色之后，先前的辛苦全部抛在脑后，享受自我超越后的快感，这就是越野跑的迷人所在！

期待本书的出版，可以帮助每个爱好跑步的人，不论是精英选手还是热血跑友，可以循序渐进接触越野跑的世界，让大家认识越野跑、开始越野跑！

阿虎队长

目 录

名人推荐 / 1

自序 / 1

1

越野知识篇

认识越野跑，享受挥汗山林的快感

什么是越野跑？ / 4

结合跑步与快速登山的延伸运动 / 4

越野跑的分类 / 6

1 田径越野赛Cross Country Running / 7

2 山路马拉松越野赛Mountain Marathon / 7

3 山径越野赛Trail Running / 8

4 定向越野赛Orienteering / 9

5 登高赛Vertical Running / 10

6 高山越野赛Sky Running / 11

台湾地区越野跑现状 / 14

越野登山车赛结合跑步成为铁人两项 / 14

主题式的山径越野跑兴起 / 15

台湾地区风行的越野跑赛事 / 16



2

越野环境篇

跑进山林间，体验多元地形

- 越野跑的地形分类 / 26
- 地形1：石阶步道 / 27
- 地形2：泥土山径 / 28
- 地形3：草地 / 30
- 地形4：沙地 / 31
- 地形5：越野跑溪 / 32
- 地形6：拉绳区地形 / 33
- 地形7：大峭壁地形 / 35
- 地形8：林道地形 / 36
- 克服越野跑的天气因素 / 37
- 善用气象软件看预报 / 37
- 防水措施不可少 / 38
- 轻便雨衣是应急好帮手 / 39
- 越野跑的安全性 / 41
- 风险1：迷路 / 42
- 风险2：失温 / 43
- 风险3：坠落 / 45
- 风险4：蚊虫叮咬 / 46
- 风险5：运动伤害 / 46
- 越野跑的山野伦理 / 49
- 越野礼节 / 49
- 无痕山林运动（LNT） / 52
- 无痕山林的准则 / 53

认识越野跑的基本装备 / 58

越野鞋 / 59

运动袜 / 61

水袋越野背包 / 62

排汗衣、紧身裤 / 63

袖套、腿套 / 64

头巾或小帽 / 65

手套 / 66

GPS手表 / 67

口袋风衣 / 68

太阳眼镜 / 68

手机（相机） / 69

移动电源 / 69

风雨衣 / 70

保暖衣 / 71

地图 / 72

卫生纸 / 73

求生毯 / 73

简易医药包（急救包） / 74

行动粮食 / 74

午餐 / 75

防晒油 / 76

头灯、电池 / 76

路线决定装备 / 77

半日轻越野 / 78

一日长越野 / 79

越野跑装备一览 / 80

4

体能技术篇

这样做，练出越野跑的實力

基本体能训练 / 86

1 有氧跑Easy Run / 87

2 长距离慢跑Long Slow Distance (LSD) / 88

3 间歇训练Interval Training / 90

4 法特雷克训练Fartlek Training / 91

法特雷克训练实际操作分享 / 94

核心肌群训练 / 98

1 深蹲运动Squat / 99

2 棒式运动Plank / 101

3 弓箭步下蹲Lunge / 103

4 伏地挺身Push-Up / 105

5 屈膝卷腹仰卧起坐Tabletop Crunch / 109

6 登山跳Mountain Climber / 112

7 波比跳Burpee / 114

对应台湾地区地形的越野技巧 / 116

■ 上下坡 / 116

- 草地 / 120
- 沙地 / 121
- 原始登山路径 / 122
- 泥泞地 / 123
- 小木桥 / 124
- 人工阶梯 / 126
- 石头地面 / 128
- 溪流河床 / 129

5

越野行动篇

开始越野跑，路线规划轻松学

越野路线的安排 / 134

- 【人】不同赛程的队员选择 / 134
- 【事】详尽了解越野路况 / 135
- 【时】考虑季节变化与赛程时间 / 136
- 【地】充分掌握地形、地点信息 / 138
- 【物】携带适当的装备 / 139

郊山轻越野路线 / 139

高山越野路线 / 140

十大入门越野路线 / 141

路线1：大屯群峰 / 142

路线2：绢丝瀑布上擎天岗草原 / 144

路线3：观音山环形步道 / 146

路线4：树林大同山 / 148

路线5: 烘炉地天上山 / 150

路线6: 霞喀罗古道 / 152

路线7: 松罗湖 / 154

路线8: 奇莱南华(能高越岭古道西段) / 156

路线9: 合欢西北峰 / 158

路线10: 雪山主东峰 / 160

特别篇 极限高山越野跑 / 162

高山越野的行前准备 / 163

附录 世界经典越野赛事介绍 / 168

特别介绍 / 171

1

越野知识篇

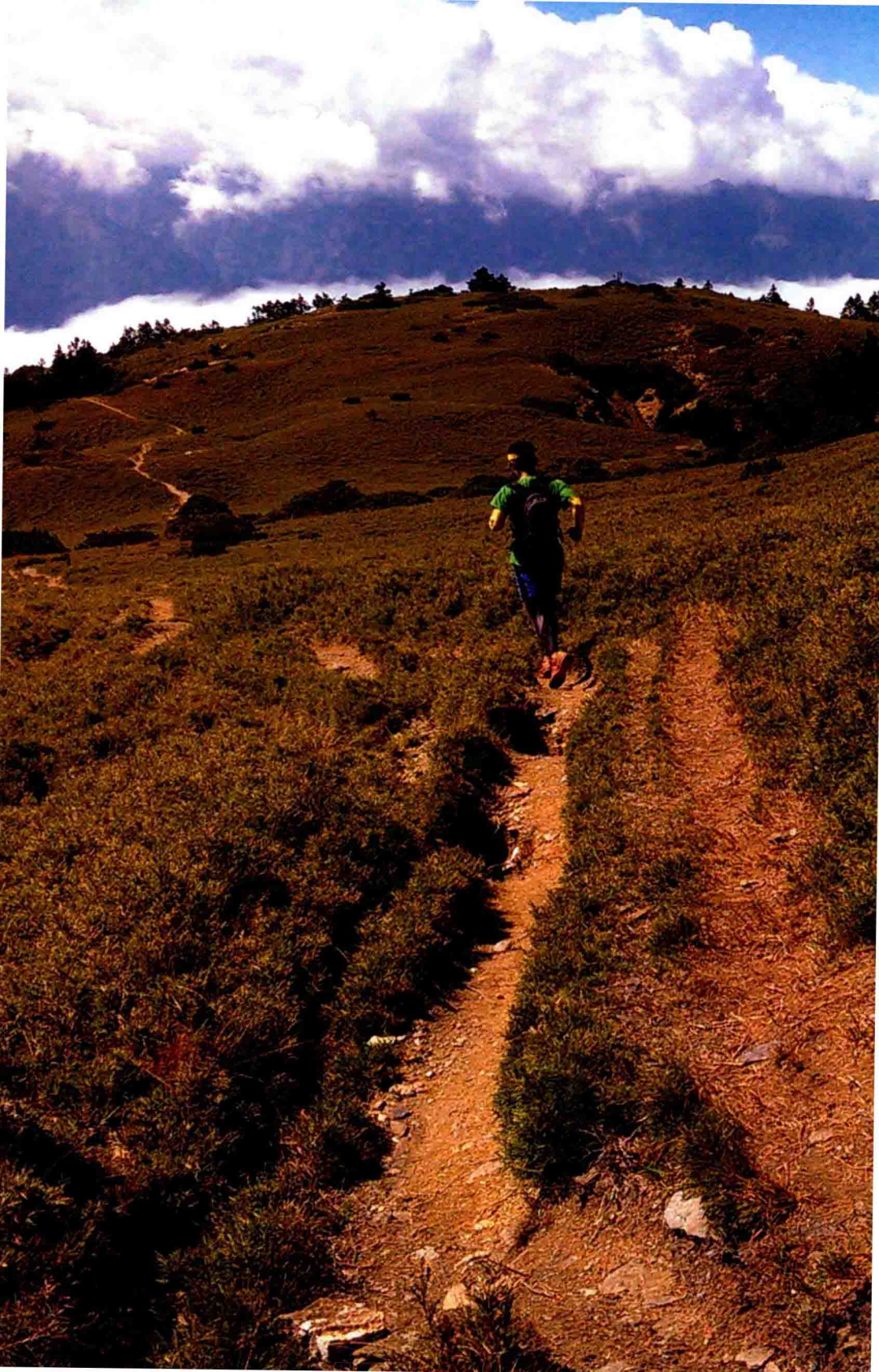
认识越野跑， 享受挥汗山林的快感

喜爱跑步的你，在尝试过路跑后，是否想挑战更多变化的地形？台湾地区因地理环境特殊，拥有丰富的山岳步道资源，适合进行长短距离的越野跑活动，让人享受畅快跑步与每个弯道所带来的各式惊喜。

本章教你

- 越野跑与路跑有何不同？
- 越野跑的乐趣是什么？
- 越野跑的种类
- 台湾地区常见的越野跑赛事







什么是越野跑？

什么是越野跑？在山野怎么跑？这是大多数人初次参加越野跑时的一大疑惑吧！其实在我开始跑步之前，也不知道什么是越野跑？要怎么越野跑？……我想多数人的想法应该是：“越野跑就是跑在山径上吧！”

若将越野跑用最广泛的概念来定义，就是跑在非柏油路面上，也是所谓的 Off-Road 路面，但越野跑也不单单是单纯的跑步而已，正确来说是结合了跑步运动及快速登山的一种延伸运动，因为运用跑步又轻又快的移动速度，却享受与登山一样的大自然壮阔美景、清新的空气，不再是单调的视野，也不需要负重累累地缓步行走，因为每一个过弯、每一个上坡越岭之后，映入眼帘的景致都是无法预期的惊喜，我想这才是越野跑最吸引人之处。

结合跑步与快速登山的延伸运动

起初我也只是简单的在喜欢的山径上，将越野跑列为我的



开始越野跑

