

跑步， 遇到更好的自己

她是CCTV9“极致玩家”的主人公。

人大学子争相分享她的故事。

她用4年完成从病号到跑马健将的蜕变。

52岁的温彩峰以亲身经历与亿万读者一起跑步走向新生活。

温彩峰 著



北京出版集团公司
北京教育出版社



作者简介

温彩峰，女，1965年出生于山西省静乐县。1987年大学本科毕业于沈阳工业大学金属材料及热处理专业，同年就职于某工程设计研究院至今。研究员级高级工程师，注册咨询工程师。经常使用的网名和笔名为行者。在人大马拉松群，被同学们亲切地称呼为虎嫂。

跑步，遇到更好的自己

——从病号到跑马健将的蜕变

温彩峰 著



图书在版编目(CIP)数据

跑步,遇到更好的自己 / 温彩峰 著. — 北京:
北京教育出版社, 2017. 6
ISBN 978-7-5522-9770-6

I. ①跑… II. ①温… III. ①跑—健身运动—基本知识
IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第109966号

跑步,遇到更好的自己

温彩峰 著

*

北京出版集团公司 出版
北京教育出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行
三河腾飞印务有限公司印刷

*

787×1092 16开本 18印张

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5522-9770-6

定价: 38.00元

版权所有 翻印必究

质量监督电话: (010) 62698883 58572750 58572393

现在的温彩峰



50岁，仍活力满满的温彩峰，你还能找到“林妹妹”的影子吗？



年过半百的温彩峰仍自信满满。



2017年公园半程马拉松结束后的温彩峰，没有一丝疲态。



奥林匹克森林公园长跑，是温彩峰每周六的必修课。



跑马者的旅游更精彩，夫妻相伴更甜蜜。



温彩峰52岁生日宴，自信阳光，笑容灿烂。



2017年温彩峰参加老公同学组织的户外活动，第一个登顶。



2017年初，因工作需要考察地形。



2017年夏登香山，登顶香山不在话下。



2015年5月在布拉格与马拉松组委会主席合影。

曾经的温彩峰



1983年9月温彩峰（左一）上大学路过北京时与父母合影。



大四时在长春实习的温彩峰。



大脑炎初愈，脸部浮肿的温彩峰。



大一时的温彩峰。



在家休养，憔悴的温彩峰。



养病的日子。

跑马专题



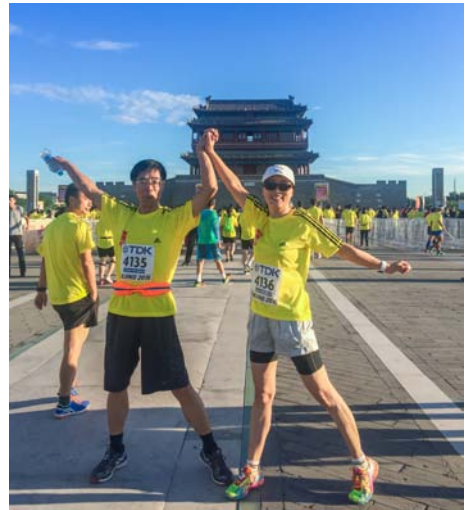
2014年，北京马拉松出发前夫妻合影，这是温彩峰的首次马拉松。



2015年，夫妻俩在布拉格马拉松赛跑途中。



2015年，温彩峰在北京长跑节出发前留影。



2015年国际田联世界田径锦标赛，出发前夫妻合影。



“2016欢乐跑”，温彩峰（中间）与队友集体合照。



2016年北京国际长跑节，与好友解娟留影。



2016年北京马拉松，冲向终点时的夫妻俩。



2016年第十三届北京春季山地健行赛途中夫妻留影。



温彩峰（左一）2016年在第十三届北京春季山地健行赛完赛后与队友合影。



2016年厦门马拉松，与老杨大哥合影留念。



2016年厦门马拉松途中，丈夫关切的眼神好温暖。



2016年上海国际马拉松赛，与“二郎神”合影。



2016年太原国际马拉松，等待出发时留影。



两年时间里，温彩峰获得奖牌多多。



2016年杭州马拉松与人大同学在一起(作者为第一排左数第2位)。



2016年欢乐跑。



2016年太原马拉松合影(作者为右数第3位)。



2016年天津武清马拉松后合影。



2016年温哥华马拉松合影(作者为右数第2位)。



2016年温哥华马拉松起点“撒狗粮”。



2016年扬州马拉松一路欢歌
(作者为左数第1位)。



2015年布拉格马拉松。



第七届公园半程马拉松-1。



第七届公园半程马拉松-2。



第五届公园半程马拉松-1。



第五届公园半程马拉松-2。



2013年参加单位长走活动。



2013年5月第一次参加长走大赛。



2013年8月北京市徒步健身协会颁发的徒步健走证书。



2014年1月夫妻加入“暴行”团。



自信主持“第100暴”庆典。



2016年5月125活动奥森集合照。



2016年5月125活动途经清河。



2016年5月125活动途经世纪坛。



2016年5月125活动途经颐和园。



2016年5月125活动途经玉渊潭。



2016年5月125活动途经圆明园。



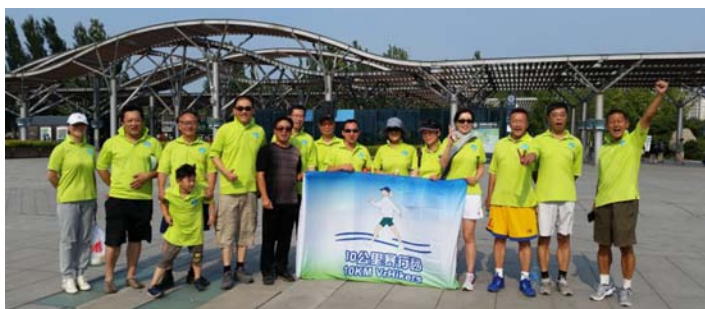
2014年12月“暴行”团大家庭家宴。



团服背面展示。



团服正面展示。



周六森林暴行（作者为右数第4位）。



“小二郎神”，“暴行”团最小的“暴徒”。



身着团服的“暴行”团成员神采奕奕（作者为第二排右数第7位）。



2015年4月千舟行行程记录。



2015年4月千舟行与团旗合影留念。



2015年4月千舟行公路大步走。



2016年11月上杭游在鲁迅故里与阿Q合影。



2016年11月上杭游漫步百草园。



2016年11月上杭游参观蔡元培故居。