

悦动力空间
骑行训练

一本面向超长距离自行车骑手的专业指南，
它将帮你骑得更快更远更安全！

自行车骑行 训练突破 超长距离 骑行指南

[英] 西蒙·乔布森 (Simon Jobson) / 著
多米尼克·埃尔文 (Dominic Irvine) / 著
高珺 / 译



ULTRA-DISTANCE
CYCLING
AN EXPERT GUIDE TO ENDURANCE CYCLING

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

悦动空间
骑行训练

自行车骑行 训练突破 超长距离 骑行指南

[英] 西蒙·乔布森 (Simon Jobson) / 著
多米尼克·埃尔文 (Dominic Irvine) / 著
高珺 / 译



ULTRA-DISTANCE
CYCLING
AN EXPERT GUIDE TO ENDURANCE CYCLING

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

自行车骑行训练突破：超长距离骑行指南 / (英)
西蒙·乔布森 (Simon Jobson), (英) 多米尼克·埃尔
文 (Dominic Irvine) 著; 高珺译. — 北京: 人民邮
电出版社, 2019.5

(悦动空间·骑行训练)
ISBN 978-7-115-49619-5

I. ①自… II. ①西… ②多… ③高… III. ①自行车
运动—运动训练—指南 IV. ①G872.32-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第234859号

版 权 声 明

© Simon Jobson and Dominic Irvine, 2017

This translation of Ultra-Distance Cycling: An Expert Guide to Endurance Cycling is published by
POSTS & TELECOM PRESS Co., LTD by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

内 容 提 要

这是一本全面系统地讲解自行车超长距离骑行的完全手册,是一本为耐力骑行爱好者量身打造的综合指南。全书共分9章,从基础的骑行技术讲起,讲述了保持生活、工作、骑行之间平衡的方法,重点讲解了针对超长距离骑行的饮食和补水、骑行装备、健康与健身等内容,同时还介绍了超长距离骑行精神、赞助与公关、团队合作等多方面的知识,最后对各方面因素进行了融合为一的总结。

本书适合广大的骑行爱好者,尤其是那些准备提高超长距离骑行表现的耐力骑行爱好者阅读。

-
- ◆ 著 [英]西蒙·乔布森 (Simon Jobson)
[英]多米尼克·埃尔文 (Dominic Irvine)
 - 译 高 珺
 - 责任编辑 王朝辉
 - 责任印制 陈 犇
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 16.25 2019年5月第1版
字数: 306千字 2019年5月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2017-2299号

定价: 79.00元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

目 录

序	5
前言	7
引言	11
第 1 章 骑行技术	29
第 2 章 保持平衡：生活、工作和骑行	53
第 3 章 饮食和补水	65
第 4 章 骑行装备	97
第 5 章 健康与健身	129
第 6 章 超长距离骑行精神	165
第 7 章 赞助与公关	197
第 8 章 团队合作	213
第 9 章 融合为一	249
作者简介	260

悦动力空间
骑行训练

自行车骑行 训练突破 超长距离 骑行指南

[英] 西蒙·乔布森 (Simon Jobson) / 著
多米尼克·埃尔文 (Dominic Irvine) / 著
高珺 / 译



ULTRA-DISTANCE
CYCLING
AN EXPERT GUIDE TO ENDURANCE CYCLING

人民邮电出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

自行车骑行训练突破：超长距离骑行指南 / (英)
西蒙·乔布森 (Simon Jobson), (英) 多米尼克·埃尔
文 (Dominic Irvine) 著; 高珺译. — 北京: 人民邮
电出版社, 2019.5

(悦动空间·骑行训练)
ISBN 978-7-115-49619-5

I. ①自… II. ①西… ②多… ③高… III. ①自行车
运动—运动训练—指南 IV. ①G872.32-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第234859号

版 权 声 明

© Simon Jobson and Dominic Irvine, 2017

This translation of Ultra-Distance Cycling: An Expert Guide to Endurance Cycling is published by
POSTS & TELECOM PRESS Co., LTD by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

内 容 提 要

这是一本全面系统地讲解自行车超长距离骑行的完全手册, 是一本为耐力骑行爱好者量身打造的综合指南。全书共分 9 章, 从基础的骑行技术讲起, 讲述了保持生活、工作、骑行之间平衡的方法, 重点讲解了针对超长距离骑行的饮食和补水、骑行装备、健康与健身等内容, 同时还介绍了超长距离骑行精神、赞助与公关、团队合作等多方面的知识, 最后对各方面因素进行了融合为一的总结。

本书适合广大的骑行爱好者, 尤其是那些准备提高超长距离骑行表现的耐力骑行爱好者阅读。

-
- ◆ 著 [英]西蒙·乔布森 (Simon Jobson)
[英]多米尼克·埃尔文 (Dominic Irvine)
 - 译 高 珺
 - 责任编辑 王朝辉
 - 责任印制 陈 犇
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 16.25 2019年5月第1版
字数: 306千字 2019年5月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2017-2299号

定价: 79.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

目 录

序	5
前言	7
引言	11
第 1 章 骑行技术	29
第 2 章 保持平衡：生活、工作和骑行	53
第 3 章 饮食和补水	65
第 4 章 骑行装备	97
第 5 章 健康与健身	129
第 6 章 超长距离骑行精神	165
第 7 章 赞助与公关	197
第 8 章 团队合作	213
第 9 章 融合为一	249
作者简介	260



序

寇倍卡达科车队的目标不仅是要赢得自行车比赛，还要创造一种能够改变人生的宝贵精神财富。“寇倍卡”源自恩古尼语，意思是“坚持、进步、前进”。这个车队以自行车作为奖励，用于推动非洲自行车运动。你肯定还记得小时候骑着自行车的感觉。我们希望通过顶级自行车队的能力赢得比赛，甚至改变世界。西蒙·乔布森和多米尼克·埃尔文在共同撰写本书时恰好体现了这种无私的心态。为了打破一项保持了49年的超长距离自行车骑行纪录，他们投入了5年的时间和精力，其间击败了数名奥运选手，终于成功打破了该纪录。他们投入大量精力，从中汲取大量宝贵经验，并向其他人分享经验，从而帮助其他人实现超长距离骑行目标。

多米尼克·埃尔文想在47岁时打破这项纪录，他必须挑战当时的公众认知，实现大多数人认为无法实现的目标。为了帮助多米尼克实现目标，教练西蒙·乔布森想方设法提高多米尼克和他的队友查理·米切尔的骑行能力。帮助平凡人取得非凡成绩是我们团队在骑行领域的核心理念。我们的一些成就具有历史性意义，比如在我们的帮助下，丹尼尔·特克勒黑曼诺特成为环法历史上第一个穿上波尔卡圆点衫的厄立特里亚人，他也是环法历史上第一个取得该成就的非洲人。

我们之前就希望帮助非洲骑手登上环法自行车赛领奖台，所以这个成绩对我们来说具有里程碑式的意义。

对我来说，成功的骑行就是运用最佳方法，使用最佳工具，与最佳人选合作，达到最佳状态。运动员和所有团队成员需要从全局出发考虑问题。你的身体状况永远都有提升空间，你还要树立吸引人的目标，建立团队意识，与团队成员构建高效的团队文化，并将这种文化转化为商业价值，从而巩固赞助商对你的支持和投资。无论你是第一次参加单人超长距离比赛，还是带领车队参加世界巡回赛，涉及的原则是相同的。这本书巧妙地囊括了所有要点。

最伟大的能力也许是把复杂的事情转化为实用的信息。在这一点上，西蒙·乔布森和多米尼克·埃尔文做得很好。借用一句话来说，“万事应尽可能简单，但不能过于简单”。所以无论你开始第一次传奇旅程，还是第一次1000千米骑行，这本书都是你不可或缺的伙伴。我会把这本书推荐给我们团队的成员，我希望他们都能读一读这本书。

道格拉斯·莱德
寇倍卡达科车队经理



PEARL IZUMI

orbit tandems

orbit tandems

前言

作者两次试图打破英国南北端双人自行车挑战纪录，但都以失败告终。为了打破这个纪录，他对知识的渴求越来越急迫。这项纪录保持了49年，路线起始于兰兹角，目的地是约翰奥格罗兹，全程为1365千米，前纪录是50小时14分25秒。在第三次尝试之前，教练西蒙·乔布森与运动员多米尼克·埃尔文和查理·米切尔都很有信心。他们总结了相关知识和经验，并与其他专家合作，多米尼克和查理以及支持团队打算进行最后一次尝试。为了打破这项纪录，大家花了很多时间进行训练，研究了大量论文、文章和博客，从而让这两位业余运动员和支持团队具备足够的能力。

2015年5月7日凌晨3点41分，多米尼克和查理在骑行了45小时11分钟后越过了终点线，创造了新的纪录，将原来的纪录缩短了5个多小时。打破纪录的经验和知识，以及参与其他超长距离骑行的经验表明：多米尼克·埃尔文和查理·米切尔取得这样的成绩是他们努力的结果，是因为他们

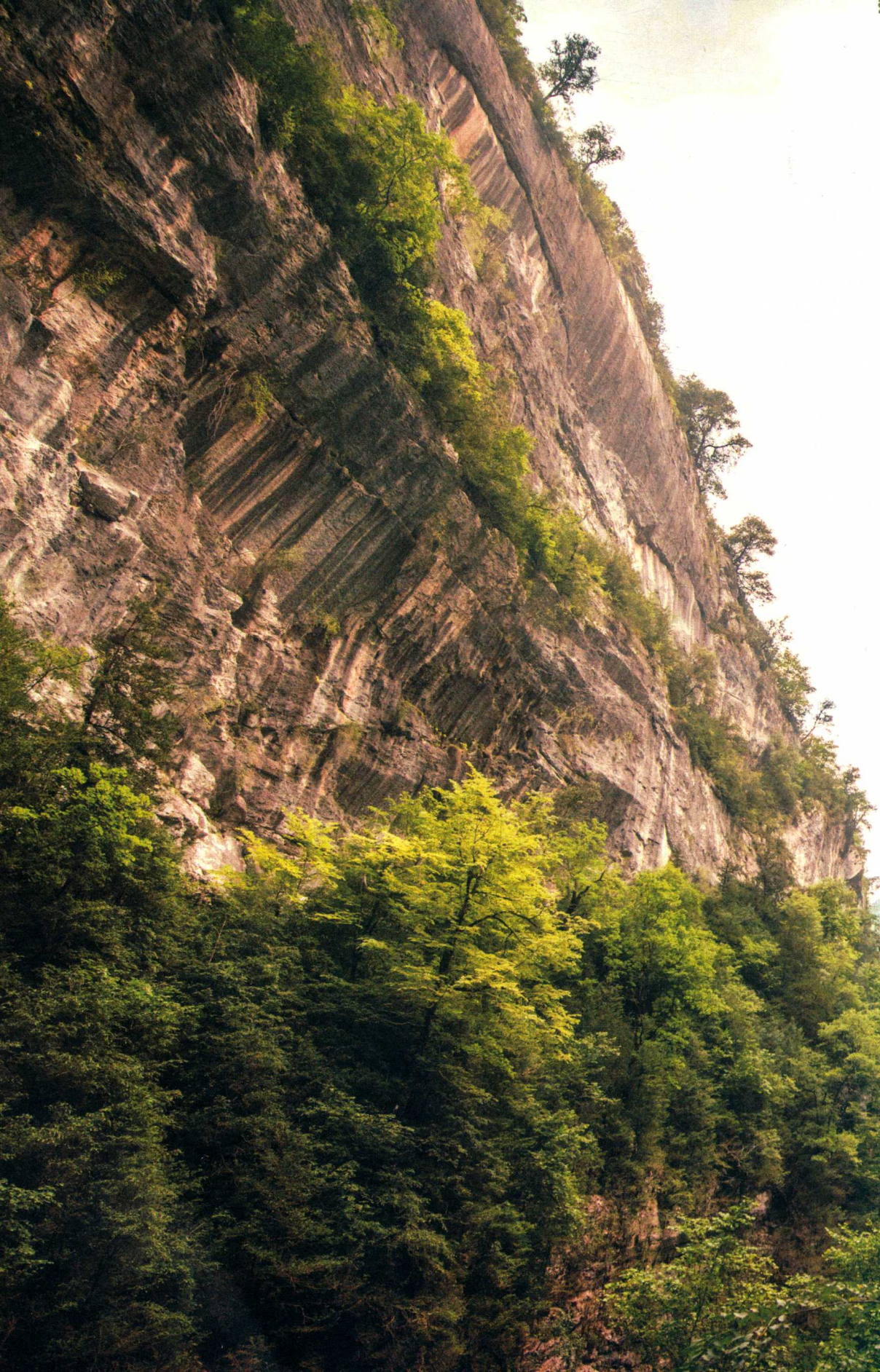
投入了大量时间和精力。但是不幸的是，目前还没有相关书籍专门指导人们完成超长距离快速骑行。

有这样一则寓言故事：一位战败的将军藏匿了一批宝藏，后来有个人想寻找这批宝藏，于是他到神殿请教神，德尔菲神谕提示他“翻找每块石头”。知识之山有许多石头，有些“知识之石”已经被挖掘出来，读者可以通过它们了解超长距离骑行。不过仍有许多未被发掘的“知识之石”待我们去探索。

超长距离骑行需要团队合作，这本书的编者也不例外。参与了多米尼克和查理破纪录骑行的专家团为本书提供了相关帮助。我们觉得与其重新编写他们的知识成果，不如直接把他们的话引用到章节中。作者还联系了许多教练和运动员，征集了他们的相关建议与意见。我们试图将已有经验全部汇集成一本书，从而让读者避免翻阅大量书本，并能够快速找到真正实用的知识要点。我们希望这本书能帮你骑得更远更快！

破纪录者：多米尼克·埃尔文、查理·米切尔

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com







引言

骑行经过夕阳下的白云石山脉，期待着即将到来的夜骑之行，这正体现了超长距离骑行的精髓。超长距离骑行的意义远远超过了单纯的自行车运动。

什么是超长距离骑行？

超长距离骑行通常指至少持续骑行6小时和距离超过160千米的耐力骑行运动，有时骑行距离可能长达数千千米，骑行持续数天。骑手可以独自骑行，在此期间需要自己寻找食物和饮品，并在有必要的情况下寻找庇护所。有些骑行需要支持团队，团队的工作是携带补给品和备用设备，从而保证骑手顺利完成骑行。超长距离骑行涉及的“不间断骑行”并不意味着不停车，途中你需要停车更换装备、修理自行车、上厕所或吃东西。如果真的想睡觉，一般可以睡几分钟，而不是几小时，不过在很多比赛中你可能根本睡不着。离开自行车的时间越短越好，这有助于你保持冲劲。

你可以根据自己的骑行类型选择骑行赛事。连绵的山丘和平坦的陆地，你更喜欢哪一个呢？穿越美国自行车大赛每千米爬升11米。相比之下，环白云石山大赛每千米爬升26.6米。24小时、36小时、48小时或更长时间，你愿意骑行多久？如果是穿越阿尔卑斯山大赛，你基本可以在24小时内完成比赛。如果是穿越欧洲自行车大赛，你至少要再坚持7天。你希望主办方提供支持吗？伦敦—爱丁堡往返赛在

重要赛段为骑手准备了热腾腾的食物。而日本奥德赛自行车大赛不同，你可以在途中任何时候购买任何物品。你喜欢独自比赛还是团队骑行？大多数赛事都会给你选择的机会。你可以选择成熟完备的大型赛事，抑或低调的小型赛事。

最普遍的超长距离赛事之一是“环赛”，你可以参加奥地利、德国、瑞士或爱尔兰等地的“环赛”。你也可以参加不同大洲的穿越赛，例如穿越美国自行车大赛或穿越欧洲自行车大赛。除此之外，还有一系列在崎岖地段举办的环赛，比如环白云石山大赛和穿越阿尔卑斯山大赛。每年都会涌现出越来越多的新赛事。

无论你选择哪种赛事，都要确保自己对此有极高的兴趣。你要经过长时间训练才能顺利完赛，所以这项比赛最好是你真正想参加的类型。接下来将列举一些超长距离自行车赛，包括两个竞赛型赛事——穿越美国自行车大赛和环白云石山大赛，两个非竞赛型比赛——日本奥德赛自行车大赛和伦敦—爱丁堡往返赛。其中伦敦—爱丁堡往返赛和穿越美国自行车大赛是官方组织的大型比赛，而日本奥德赛自行车大赛和环白云石山大赛是低调的小众比赛。

骑手很可能在英国

连续经历暖阳、浓雾、大雨等各种天气状况。

英国伦敦—爱丁堡往返赛

伦敦—爱丁堡往返赛是往返于伦敦和爱丁堡的比赛。比赛路线全长1 433千米，从伦敦市中心以北约20千米的艾塞克斯郡出发，一路沿英国的东部地区骑行，然后向西北方向继续前进，再穿过苏格兰南部，最终到达爱丁堡，返程时从外线返回伦敦。大部分道路都是小路。爬升路段长11 128米。与其他超长距离赛事相比，其爬升难度相对较小。

英国盛行西南风。从理论上讲，骑手通常不会遭遇逆风。不过英国以天气变化无常闻名，骑手很可能会连续经历暖阳、浓雾、大雨等各种天气状况，有时它们会聚集在同一天。

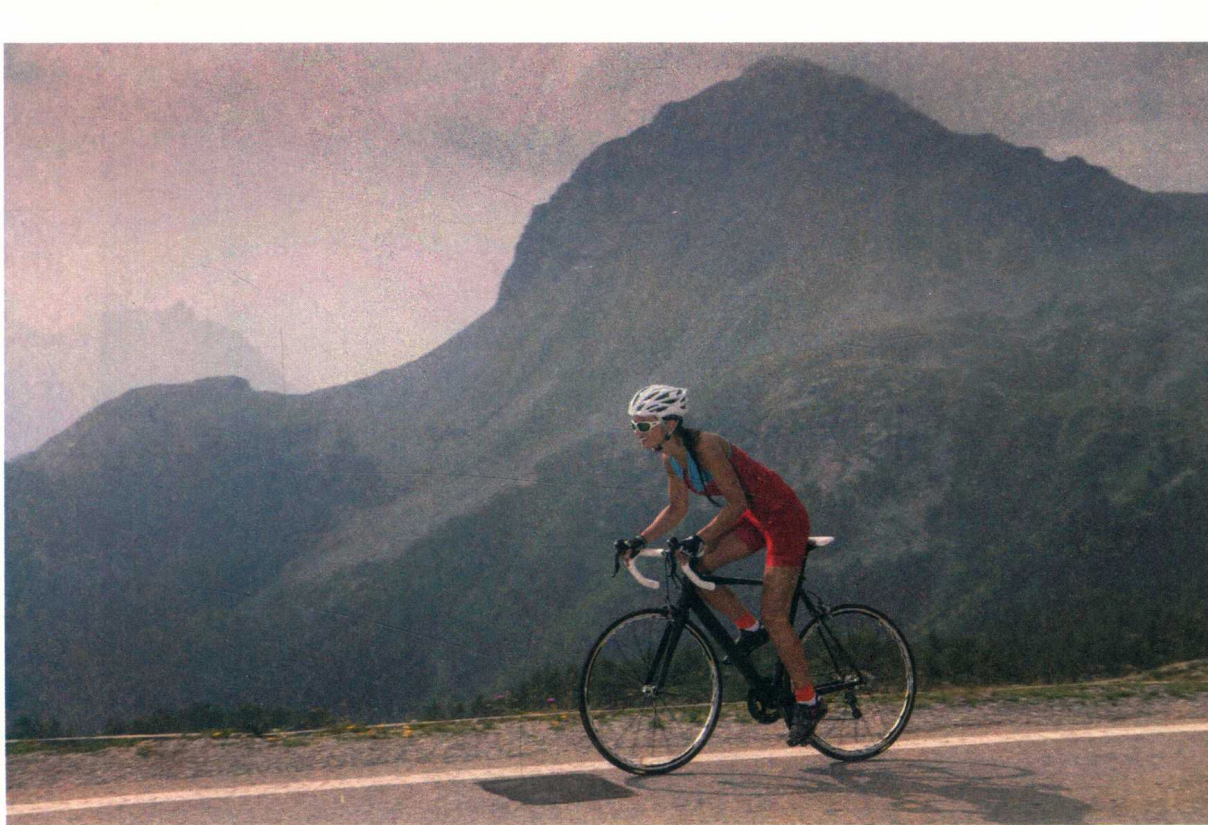
骑手最多有5天时间完成骑行。这是一项非竞赛型赛事，所以不存在胜负时间。速度较快的骑手可以在两天半内完成比赛。这项赛事始于1989年，每隔4年举办一次。虽然它比巴黎—布雷斯特—巴黎比赛晚了两年，但它可能是最著名的奥达克斯型赛事（在规定时间内完成长距离骑行的非竞赛性质的自行车赛）。该赛事吸引了世界各地成百上千的骑手。因为它不是真正意义上的竞赛，所以你可以在比赛中看到不同的骑手类型和骑行风格。有些骑手会携带大量备用装备，用于应对各种可能发生的情况，而有些骑

手选择极简风。

赛事沿途设置了20个控制点，其中包括起点和终点，它们分布在城镇道路边以及学校等机构内。工作人员在控制点准备了热腾腾的食物，并在大厅里为需要睡眠的骑手铺设了床垫。遇到最繁忙的控制点，骑手必须提前预约床垫才有机会休息。骑手的工具包可以提前送到之后的两个控制点。虽然这对你有一些帮助，但不能保证送出的工具包就是你在控制点时真正需要的。控制点的工作人员都是志愿者，其中大部分人是经验丰富的骑手，所以他们对过往的骑手非常理解，该活动也因此被认为是友好和关怀的典范。这是一项伟大的超长距离自行车赛事。

意大利环白云石山大赛

环白云石山大赛自诩为“全球最高难度的竞赛”。该赛事赛程相对较短，全程只有600千米，但是其中包括白云石山脉惊人的16千米环形坡段。冲坡过程持续不断，骑手要通过16个以上的山口，其中包括坎波隆戈山口，该地区的部分坡度超过33%。不管是个人还是自行车队，无论有没有支持团队，都可以报名参加这个比赛。可能有些赛事难度更高，但毫无疑问，环白云石山大赛绝不简单。



2015年，只有一名无支持骑手完成比赛，其余无支持骑手都因为山地的寒冷、雨水和降雪等因素放弃了比赛。与之相反的是该区域的山谷地段，气温一般都处于30摄氏度以上。

环白云石山大赛全程都是蜿蜒于群山之间的小径。白云石山区风景壮丽，山势陡峭，这里的村庄与高山牧场毗邻，遗世独立。虽然白天的山路很美，但是等到夜晚降临，在这些山路上冲坡非常有挑战性。

主办方在比赛沿途设置了一些控制点，并为每辆自行车配备了GPS跟踪器，从而保证骑手沿正确的比赛路线骑行。没有支持的骑手可以提前向控制点递送一包补给品和装备，但是控制点之间的距离较长，骑手一般要骑着载满重物的自行车，或者快速赶往附近商店补充补给品。

速度最快的有支持骑手可以在25~30小时内完成比赛，速度最快的无支持骑手则在36小时内完成比赛。2014年该赛事首次亮相，当时只有几位骑手参赛，但这项赛事的受欢迎程度逐年攀升。它是一项小众赛事，你完全可能在数小时骑行过程中遇不到任何竞争者。如果你之前没有高山爬坡或超长距离骑行经验，在无支持状态下报名参赛是非常不明智的行为。

美国穿越美国自行车大赛

据穿越美国自行车大赛官网介绍，这项比赛是“世界上最高难度的自行车赛”，路线全长4 800千米和爬升路段长53.3千米就证明了这一点。与大多数赛事不同的是，参赛者只有通过完成预选赛才能获得比赛资格。路线从加利福尼亚州的欧辛塞德开始，一