

芝加哥马拉松官方培训顾问、四届世界大师锦标赛马拉松冠军  
《跑者世界》知名跑步撰稿人  
美国记者与作家协会终身成就奖获得者

哈尔·希格登 | 倾心力作

# 希格登半程马拉松 训练教程

[美] 哈尔·希格登 (Hal Higdon) © 著  
沈兆喆 陈文佳 译

累计帮助全世界50多万人成功实现半程马拉松目标的训练教程

**章碧玉**

北京体育大学中国田径运动学院  
教授、博士生导师

**刘劲松**

国家级田径教练

**冯志华**

国家级田径教练

**张秉涛**

国家级田径教练

**李国强**

燕山大学体育学院副教授  
马拉松赛事发展研究学者

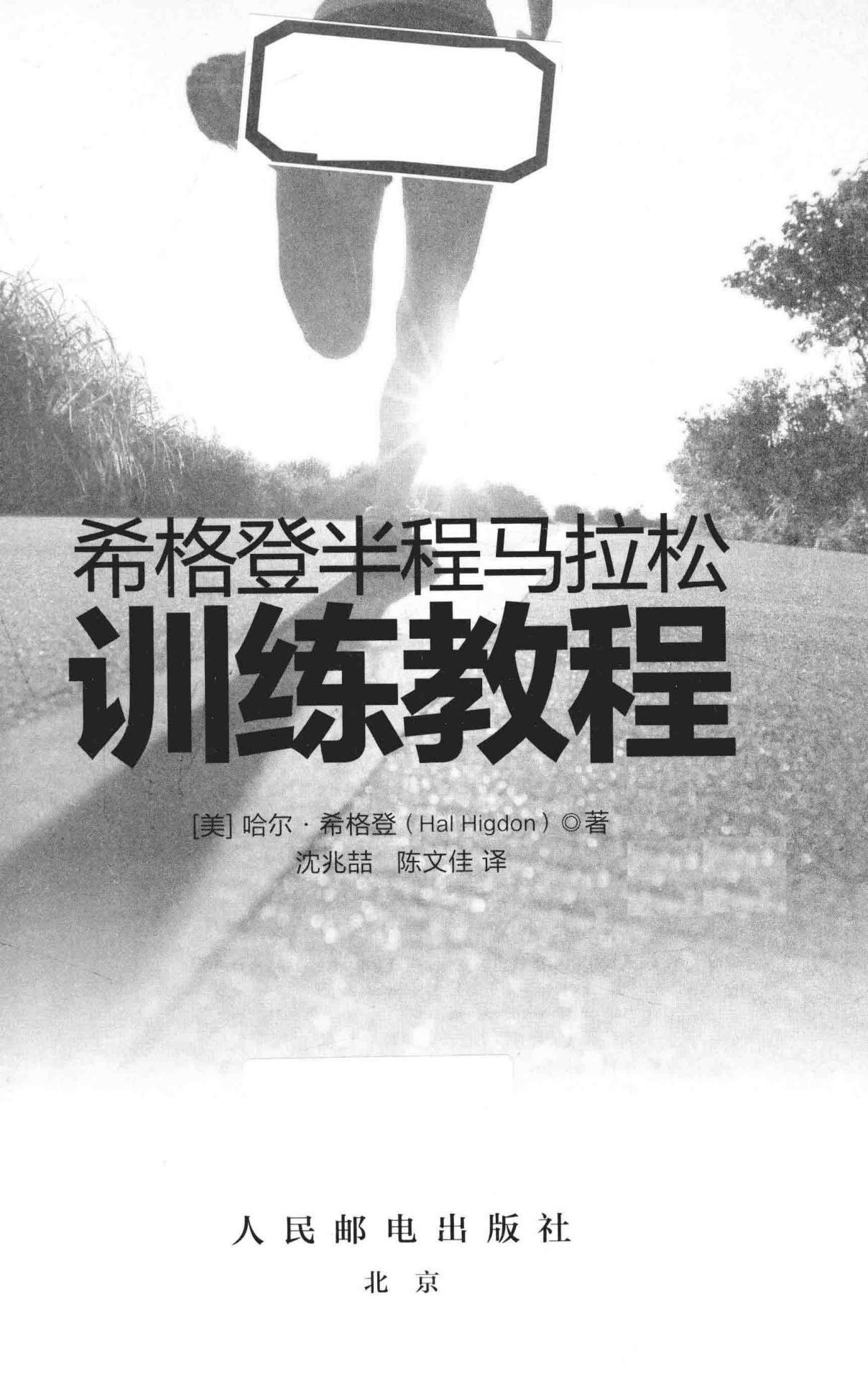
鼎 / 力 / 推 / 荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 希格登半程马拉松 训练教程

[美] 哈尔·希格登 (Hal Higdon) ©著

沈兆喆 陈文佳 译

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

希格登半程马拉松训练教程 / (美) 哈尔·希格登  
(Hal Higdon) 著; 沈兆喆, 陈文佳译. — 北京: 人民  
邮电出版社, 2019. 3  
ISBN 978-7-115-49688-1

I. ①希… II. ①哈… ②沈… ③陈… III. ①马拉松  
跑—运动训练法—教材 IV. ①G822.82

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第028396号

## 版权声明

Copyright © 2016 by Hal Higdon

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

## 免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内 容 提 要

本书是《跑者世界》杂志资深撰稿人、芝加哥马拉松官方培训顾问、四届世界大师锦标赛马拉松冠军哈尔·希格登的倾心力作。本书包含了关于如何完成半程马拉松比赛你需要了解的全部内容: 如何开始跑步、训练时应该关注什么, 如何选择并提高自己的配速, 如何避免跑步损伤, 如何记录自己的进步, 如何坚持跑下去以及如何进阶成为中高级跑者。无论你是第一次准备半程马拉松比赛, 还是已经完成过数个半程马拉松比赛, 都能从本书中找到适合你的训练方案。

除此之外, 本书还会带领你领略跑步的乐趣, 它将成为让你终身受益的跑步灵感。

- 
- ◆ 著 [美] 哈尔·希格登 (Hal Higdon)  
译 沈兆喆 陈文佳  
责任编辑 裴倩  
责任印制 周昇亮
  - ◆ 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>  
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
  - ◆ 开本: 700×1000 1/16  
印张: 12.5 2019年3月第1版  
字数: 217千字 2019年3月河北第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-9373号

定价: 68.00元

读者服务热线: (010)81055296 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

献给在 Facebook 上关注我的朋友。

我从他们身上学到的东西同他们从我这里学到的一样多。

# 前言

**最**近，我在清理地下室的杂物时偶然发现了一盒奖章：这些奖章是在长期的跑步生涯中积累下来的。奖章太多了，以至于墙上都挂不下。虽然尽了一切努力来获得这些奖章，但长期以来这些奖章却被搁置在一边，塞满了书架，多少年都未曾再看过。但现在该如何处理它们呢？我问我的妻子罗斯：是否应让年轻的家庭成员将这些奖章看成是祖父的美好回忆；我们是否应当在网上将它们送给素未谋面的陌生人，也许他们比我们更加欣赏这些奖章；或者将这些奖章扔进垃圾堆，等待几个世纪后被对古代文明好奇的考古学家发现，而这个“古代文明”的特点就是以跑步作为主要的娱乐活动。

在这一堆奖章中，有一枚很显眼，吸引了我。这枚奖章采用镶金枫叶制成，它证明了在1977年9月11日的这一天，我赢得了克利夫兰心率马拉松（Cleveland Heart-A-Thon）专业组的比赛。

心率马拉松？心率马拉松到底是什么？我办公室书架上显眼的 *Random House Dictionary of the English Language* 并没有收录这一词语。甚至在网上也没有确切的定义。幸运的是，这枚奖章确定了我比赛和获奖的距离，那是很久以前了：21.0975千米！

因此，心率马拉松（至少是当年的克利夫兰的那次）为21.0975千米，确切地说，就是如今的半程马拉松，即全程马拉松42.195千米的一半。同一年（1977年）在印第安纳波利斯出现了另一场21.0975千米的比赛，同样，这次比赛的真实距离还是被“迷你马拉松”的标签所掩盖。目前，根据美国跑步协会的资料，在美国，路跑的事实和数据主要来源于“One America 500 Festival Mini-Marathon”这项赛事，它是美国最大的半程马拉松比赛之一，2015年大约有22500人到达了终点；在随后的5千米赛跑中，另有3500人到达了终点。（同一年，瑞典的哥德堡举办了全世界最大的半程马拉松赛，有47403人到达了终点。）

尽管凯撒·罗德尼半程马拉松在历史上很著名，但即使在今天，它仍然是规模相对较小的赛事：在2015年的5千米和半程马拉松赛中，只有1245人参加。

心率马拉松。迷你马拉松。还有什么呢？费城长跑也设立于1977年，是另一个21.0975千米的比赛，其距离仍然未知。似乎在几乎整个20世纪70年代，新的跑者都不好意思承认只跑21.0975千米的比赛，他们或许应当参加42.195千米的全程马拉松赛跑这类更加具有英雄般色彩的比赛。

生活变化真快。这种情况不再发生了！因为如今在跑半程马拉松与全程马拉松的人中间已经不存在这种尴尬情况了。根据美国跑步协会的资料，2014年美国举行了2 200场半程马拉松比赛。参与半程马拉松赛的跑者人数几乎是全程马拉松赛的4倍。在美国排名前100位的比赛中，有40个比赛为半程马拉松。就趋势而言，2000年至2014年，美国半程马拉松到达终点的人数翻了两番。

为什么人们会对半程马拉松有这样的兴趣呢？很明显的一个原因就是在这个距离对于初跑者来说更容易实现，不再那么可怕。攀登派克斯峰比攀登乞力马扎罗山或珠穆朗玛峰要容易得多。不需要进行许多周或长距离的训练，因此，半程马拉松的训练比全程马拉松的训练更适合繁忙的现代人。我的半程马拉松训练计划（将在本书的后面叙述）持续时间为12周，相比之下，全程马拉松为18周。我的半程马拉松训练课程每周的里程较短。同样，每天的里程也比较短。

在许多方面，半程马拉松比全程马拉松更加艰难——至少对初跑者来说是这样的。虽然半程马拉松不会使人气馁，但从0千米跑到21.0975千米比从21.0975千米跑到42.195千米更困难。等到你训练并跑完半程马拉松时，我认为这将是一个壮举。你已经具有高水平的体能；你已经在精神上让自己成了一名运动员（取得巨大成就）。要进入全程马拉松吗？小菜一碟。你现在已经是运动员了。再训练6周。每周再增加几千米。你可以做到！

但10年前，半程马拉松并不像如今这样庄严。初跑者忽略了“派克斯峰”和“乞力马扎罗山”，而首先关注“珠穆朗玛峰”。对许多人来说，马拉松是他们的第一次长跑比赛，这通常让那些头发花白的老运动员感到困惑不解。具有多年跑步经验的跑者通常向新手建议：“嗨，难道你们不想先尝试一下5千米或10千米吗？”是的，他们希望跑马拉松，一战到底。在过去，这一数字只是作为42.195千米中的一个路标存在。

这种情况已经发生了变化。如今的跑者，不管是新手还是老将，都有不同的想法。或许是因为半程马拉松赛事组织者的营销技巧（位于加利福尼亚州的竞争者集团作为摇滚马拉松系列赛的创办者，在全世界举办了30多场半程马拉松赛），也许是因为女性跑者作为一个主导力量的出现，我发现以下数据非常有趣：

2014年，跑完半程马拉松赛中的人中61%是女性。是的，是女性。

但谈到半程马拉松的现状时，我们同样要给男性跑者应有的赞许。或许半程马拉松的受欢迎程度增加是因为它不需要大量的准备或占用家庭的时间；也可能是因为我在18周的马拉松训练计划中建议跑者在第8周或第9周跑一次半程马拉松，作为一个测试赛。不管原因如何，半程马拉松目前都在跑步赛事中占有主导地位，至少在数字上是如此。

如果你是新手，本书首先教你如何开始，并向你提供了作为一个新手需要知道的所有信息。关于跑鞋、力量训练、拉伸等所有的一切都在这本书中。如果你是有经验的跑者，本书将教你如何继续进行你最喜欢的运动、如何跑得更加舒适，即使跑得不是很快（当然，也有教你如何跑得舒服且跑得快的内容）。本书中提供的其他内容就是：计划，计划，计划！

本书的核心都围绕着“速度”，提供了每周跑3天、4天、5天和6天的计划，但没有每周7天的计划，因为我强烈建议大多数的跑者每周至少有一天的休息时间。不管你的水平如何，选择你的计划吧！如果这些计划还不够，在最后一章我还会教你如何设计自己的半程马拉松训练计划。

欢迎来到我的世界。欢迎体验我在高中二年级时就开始的跑步生涯，这一直持续到了今天。欢迎投入健身的行列。祝你身体健康。欢迎选择本书。在当今最受欢迎的比赛距离上，你将成为一名更好的跑者。

哈尔·希格登  
于印第安纳长滩

# 目录

前言 vii

1	神奇之旅	1
2	起源	9
3	准备开跑	19
4	首要步骤	35
5	为什么跑步	47
6	困难/容易	55
7	成绩	65
8	基础训练	75
9	选择一个方案	87
10	新手训练	97
11	进阶	111
12	巅峰	123



13	半马选手的步行	135
14	HM <sub>3</sub>	145
15	青少年	157
16	自己编制训练方案	169
参考文献		185
作者简介		186
译者简介		187

# 1

## 神奇之旅

**当**我们走出家门，第一次迈开步子开始跑步时，一个神奇的时刻就此发生。已经具有几周、几个月、几年的丰富经验的跑者，你们还记得那一刻，不是吗？而对于你们当中刚开始考虑迈开第一步的人来说，你们将踏上一段神奇之旅。这一旅程将带你们拓长距离，指引你们向21.0975千米比赛的终点线冲刺。这就是半程马拉松！这是一次改变你生活的旅程。

但如何开始这次旅程呢？你该如何做才能自在地进行这次旅程呢？如何坚持跑下去，且不会有太多伤痛困扰呢？跑者有时候会受伤，或至少肌肉会酸痛。你已经从热心的朋友那里听说了这一切，是吧？当你认为你希望成为一名跑者时，他们可能会笑你。“成为跑者？别开玩笑了！你的膝盖会受伤！”不要理睬他们。不要驳斥他们这一已经被证明的事实：久坐不动的人膝盖问题比运动的人膝盖问题更严重。无论如何，现在就开始跑步吧，我保证，最终你的朋友、家人和陌生人都会尊重你对新生活的追求。

但目前你有疑惑。你确实有问题要问。每一位新手都会有这样的问题。有经验的跑者同样也有问题。我计划全部回答这些问题，这样最终你就会成为一名知识渊博的跑者。以下为你刚开始阅读这本书时可能会提出的几个问题，我对这些问题进行一下简要回答。

1. **跑鞋。**首先购买一双合适且质量好的跑鞋。去跑步专卖店买，不要买特卖场的打折跑鞋。

2. **力量训练。**如果不追求速度，我喜欢举铁增进健康。但如果你不是一个健身迷，那就等到完成首次半程马拉松后再开始力量训练吧。
3. **拉伸。**在尝试进行拉伸之前，首先要对肌肉进行热身。这可能意味着在跑完一千米后，停下来做，或一直等到跑完以后。
4. **交叉训练。**在我的训练计划中，交叉训练是指骑车、游泳，甚至步行等有氧运动。注意过度训练可能会导致受伤。
5. **速度训练。**如果你希望提高成绩，速度训练很关键，但对于新手来说，这不明智，老手进行速度训练时也需要注意。
6. **营养。**以下为黄金法则：55%的碳水化合物、30%的脂肪、15%的蛋白质，忘掉那些风靡一时的减肥食品吧。要增强耐力，采用高碳水化合物的膳食吧。
7. **减肥。**在进行半程马拉松训练时可以减肥吗？也许可以，但消耗过多的热量可能会影响运动表现，无论是训练还是比赛。
8. **装备。**天哪，如果你盲目购买昂贵的跑步装备，你有可能会破产。跑步可以是一种低成本运动。
9. **比赛。**害怕很多人吗？不要担心。只要准备充分，人人都可以参加跑步赛事。我会帮你让这件事变得简单。
10. **计划。**应遵循哪种训练计划？哇！本书后半部分都是计划。请耐心等待。是的，以上都是一些常见的问题，虽然我的答案比较简单，但我将回答你在阅读本书时提出的所有问题。

## 勇气是关键

在专注于写这本书时，我得到了社交媒体以及在Facebook上关注我的朋友的支持。我问了几个问题，第一个问题就是：“你是如何开始跑步的？”

以下几位的回答很具有启发性。伊丽莎白·道恩·泰勒是一位来自纽约坎顿的服务员，47岁做完背部手术后开始跑步。“一开始我只能跑大约50米”，泰勒回忆道。“我花了两年的时间才参加了半程马拉松比赛，速度是每千米5分18秒。我比之前任何时候都要快乐和健康。年轻的时候，我喜欢到处跑，但从未像现在这样奔跑过。”

朱莉·罗斯今年29岁，是伊利诺伊州的一名教授，已经不记得她第一次跑步了，但她记得大约是在七年级的时候开始跑步的，当时她父母离婚了。罗斯

说：“当时我并没有意识到，但跑步成了我躲避生活创伤的一种方式，并让我学会了自己照顾自己。”

南希·卡维内斯今年56岁，是北卡罗来纳州达克的一家酒店的老板，他说：“尽管自20世纪90年代以来互联网免费为我提供了半程马拉松计划，但我并没有立即使用这些计划。”卡维内斯说：“我胡乱地准备了一下我的第一次16千米比赛。有些事情我做错了，有些做对了。跑步指导对于初学者来说，还是十分必要的。”

半程马拉松越来越受欢迎，无论是年轻人和老人，很多跑者都将21.0975千米作为他们刚开始跑步时的训练目标以及他们最爱的项目。我可以向你保证：你并不孤单。

成功有最佳的公式吗？杰克·丹尼尔斯博士在他的《丹尼尔斯经典跑步训练法》(*Daniels' Running Formula*)一书中写道：“对于如何最佳地训练，没有人能够得到全面的答案”，“没有哪一种系统对每一个人都具有最好的效果。”的确如此，但有些系统比其他系统更加有效，我准备就半程马拉松训练提出一些我的看法。跑者提出的其他问题有哪些，或他们开始首次跑步时会问什么？

## 跑步问答

萨拉·哈凯巴·皮克今年30岁，是纽约的一名行政助理，她回忆道，她曾经希望有人告诉她穿一双合适的跑鞋而不是在商场购买的打折跑鞋的重要性。“合脚感觉很好。如果有人牵着我的手，陪我去跑步专卖店，我就能避免许多初跑者遇到的胫骨骨膜炎和脚部酸痛的问题了。”

维姬·莱德胡佛·包吉尔今年45岁，是来自得克萨斯州的一名投资顾问，在她40岁生日之前的一个夏天，制订了一项从整天躺着（零基础）到5千米跑步的计划。这一训练计划是由另一位教练制订的，网上为初跑者提供了许多的计划，免费的和非免费的都有。大多数的计划都很好，因为初跑者最重要的行动正如计划中所建议的那样：不要整天躺着！她第一次不停地跑了20分钟，当时她很吃惊，她实际上已经做到了。包吉尔说：“我还记得每次我出门的时候不知道是有多困难。”

包吉尔犯了一个新手常犯的错误。她住在得克萨斯州，在夏天的一次工作后开始跑步，当时温度和湿度都达到最高。“我希望有人告诉我在工作之前跑步，至少是在天气比较凉爽的时候。”生活方式的小变化给她带来了最佳的舒适程度，但

## 4 神奇之旅

包吉尔没有再犯她作为新手时犯的错误，并成了一名具有经验的跑者。“你们也会像我这样的！”包吉尔补充说道，“同时，我希望早一点了解千万不要穿棉袜！”

玛丽·特拉维斯今年27岁，是来自纽约的一位平面艺术家，她承认开始跑步的时候一无所知，她使用了iPod上的5千米计划，她甚至不确定其所在领域是否有该距离的比赛。同时特拉维斯还怀疑：“我穿的跑鞋是否合适？这一节奏是否合适？”经过反复的试错，最终跑步对她来说变得比较轻松了。

考特尼·朱厄尔·哈格曼今年28岁，是马里兰州的一名律师，也花了一定的时间了解每一个人的不良跑步习惯。并非每次跑步都有最佳的体验。传奇的跑者一定跑得快吗？好吧，有时候你能够达到目标，而有时候却不能。天气可能太热、太冷或风太大。你可能会与你的爱人发生分歧，孩子还非常顽皮，更不要说你的老板还在工作。在训练之初，你可能跑得太快，而最后却跑得太慢。最终，你训练12周的比赛变成了一次失望的体验。“有好的时候，也有糟糕的时候”，哈格曼说道，“这是我最难学的一门功课之一，但它促使了我不断地跑步。”好的时候的次数远远超过糟糕的时候。

安吉拉·雷登今年40岁，是弗吉尼亚州的一名家庭主妇，开始是在跑步机上跑步。“当我从跑步机上下来时，我哭了，因为这对我来说太难了，我感觉自己太重了。我的膝盖、胫骨都受伤了。虽然我穿上了合适的跑鞋，但我的身体让这成了一种新的折磨。我希望回到正常的时候。同时我还希望知道户外跑步与在跑步机上跑步有哪些不同。起初的时候，我讨厌在外面跑步，因为是上坡路。但很快跑上坡路就成了我的最爱，因为它们给我带来了额外的挑战，在跑完后，能够体验到那种成就感。虽然现在在进行某些练习后仍然会觉得酸痛和僵硬，但我意识到了这是运动的一部分。这是作为一名跑者需要付出的代价。休息一天，你就会感觉到恢复正常，实际上比正常情况还要好。现在我喜欢上了户外跑步，我宁愿在瓢泼大雨或寒风刺骨的户外跑步也不愿意再回到跑步机上。”

珍妮特·阿莱斯纳今年47岁，是内布拉斯加州的一名物理治疗师，曾经以为自己永远也无法跑步了。“我尝试了很多年”，她回忆道。“我进行了许多的锻炼，但很少出去跑步。我花了很多钱学习普拉提课程、矫正训练，除了跑步以外，凡是能够说出来的，都参加了。我跑一千米要付出好几周的代价。我曾经想‘如何才能有趣呢？’‘为什么有人想成为跑者？乐趣在哪里呢？’”

但是，阿莱斯纳永远不放弃：“我有一个朋友在跑马拉松，因此我给他发了邮

件，向他寻求建议。我的目标仅仅就是没有疼痛地跑完一公里。我的朋友给予了我鼓励，最终我做到了。接下来的挑战就是跑得更远一点。之后再继续跑得更远一点。然后我的朋友说服我进行马拉松训练，并在芝加哥首次参赛，因为这太有趣了。什么？我告诉他他一定是疯了。有趣？别开玩笑行吗？在那之前，我从未参加过比赛，从未参加过5千米，更别说参加半程马拉松了。‘跑步比赛不难’，我朋友告诉我说。‘你训练就是了。’耶，正确！他说的是正确的，我逐渐将跑步里程从3.2千米增加至4.8千米，然后从6.4千米增加至8千米，然后再翻了一倍，由于我逐渐增加了自己的距离，并且在朋友的建议下，不再追求速度，我恍然大悟了。虽然跑步确实不容易，但也并不是那么困难。”阿莱斯纳在她45岁的时候完成了首次路跑比赛，至今她还在继续参加半程马拉松赛以及其他距离的跑步比赛。

## 一个重要的秘密

在朋友的帮助下，珍妮特·阿莱斯纳偶然发现了有效训练的秘密。各位请注意了，因为这非常重要！*虽然你的训练即将达到疼痛的临界点，但你不要跑过该点！*

刚开始的时候比较慢，比较容易。在跑步时保持如同说话般轻松的步调，这一配速足够轻松，你可以同你的跑步伙伴一起说话。开始跑步的时候掌握自己的跑步距离，如果某个距离似乎太远，或如果配速太快，下次再练习较短的距离。在配速较慢的情况下，或许可以在计划中加入一些步行。

是的，跑到中途的时候可以不行，但仍然要将自己看成是一名跑者。不要听所谓的专家，他们试图抛出一些荒谬的法则，要求你必须跑完每场比赛和训练的每一步。休息和恢复几天后，你再继续自己的旅程，并跑得再远一点。慢点跑，你突然就可能会意识到你已经将疼痛点推得更远了。最终，你会发现自己站在了半程马拉松的起跑线上——很快你就会冲破21.0975千米比赛的终点线。

史黛丝·桑德斯今年38岁，是来自南卡罗来纳州的一名家庭主妇，列举出了她在成为一名半程马拉松跑者这一路上所学习的课程。“首先我买了一双适合训练的好跑鞋、吸湿排汗的袜子以及防摩擦剂。自那时起，经过不断的尝试、试错和阅读，我了解了配速、适当的营养以及最适合我的技术。”桑德斯强调：“跑步不需要那么复杂和那么高的技术性。”

## 成功的秘密

你想成功成为一名跑步运动员吗？这可能比你想象得要容易。以下一些提示会帮助你跨过下一个半程马拉松的终点线。

**坚持不懈：**如果你遵循训练计划，就按照训练计划执行。是的，你可能今天不跑或明天不参加力量训练，仍然能够实现你的目标，但坚持训练对成功来说至关重要。必要时，重新安排一下你的日程，以便不断地坚持。

**自我承诺：**制订一份合适的计划，并坚持下去。选定自己的目标，并致力于实现该目标。在方便的时候才偶尔训练一下是不会有有助于你实现目标的。

**跑得更快：**鞭策自己，让自己走出舒适区，即使是在轻松跑步的最后几百米。适当保持休息和压力。

**跑得更远：**最成功的训练计划在于逐渐但稳定地增加距离。5千米的跑步变成6千米、8千米的跑步变成10千米。最终你会发现你已经站在了21.0975千米的起跑线上。

**聘请教练：**想象一下自己是否能够独自训练？也许你能够，但若是有一名教练（即使是在线教练）告诉你该做什么以及（更重要的是）不该做什么，你的跑步会变得更加容易。

**追求速度：**如果你随时都跑得很轻松，你可以继续提高，但如果你学会了速度训练，你会提高得更多。周末进行长距离跑很不错，但只会让你跑得更远。

**拓宽渠道：**单一的方式并不会确保你实现自己的目标。考虑一下各种选择。成功通常是基于耐力、速度、恢复、休息、饮食和比赛策略的组合。所有这些结合在一起，必然会取得成功。

**提前计划：**在你根据计划备战半程马拉松比赛时，希望采用我的计划。最好的东西通常是开始容易结束难。在整个比赛中，保持该计划的进度。

**放慢速度：**并非每次训练都要全力冲刺。特别是在长距离跑中，适当降低速度，保持一个非常舒适的配速。这样会使你在周中训练时觉得更有精神。

**结交伙伴：**寻求其他跑者的支持。有时候团队一起跑步会增加训练进

程中额外的乐趣。在俱乐部里面跑步，你会认识其他一些人。同时在你的半程马拉松比赛期间，考虑加入配速一致的团队中。

**不要气馁：**确定你自己的成功水平。获得自己的成就感，即使你没有达到自己计划的个人纪录。



我说过跑步必定很痛苦吗？

瑞安·贝思克

克里斯坦·阿尔瓦雷斯今年32岁，在得克萨斯州的一家照相馆工作。“第一次跑步时，跑完400米后我就已经筋疲力尽了，因为当时距离我生下第四个孩子后只有6周。我们心自问，‘为什么要尝试跑半马？’”说到这里时，她笑了，“现在这一答案对我来说已经非常明显了。”

各位初跑者，仔细听我说：你们并不孤单！之前我说过，现在我再重复一遍。不要让轻微的疼痛让你不再拥抱跑步这项运动。它会变得更容易的。我保证肯定会。

詹姆斯·麦克奎尔曾经是许多跑者中的一员，刚开始跑步时他很挣扎。“为了保持健康和挑战自我，我决定沿我住处附近的溪流步道‘跑步’”，他说。“简



直是灾难啊！我全然不知自己在做什么。这导致我全身多处受伤（尤其是我的膝盖），以至于我几乎不能下楼，更不用说跑步了。”

经过长时间的休息和深思后，麦克奎尔决定再给自己一次跑步的机会，因此他决定对跑步有一个很好的了解。“我驱车前往书店买了几本有关跑步的书籍。我学会了该如何跑步、跑步是如何影响身体的，以及为达到更长距离的有效训练方式。我现在从未像过去那样高兴过。我已经完成了7次半程马拉松和两次全程马拉松，以及无数次的5千米和10千米比赛了。”

现在你就可以使用这本书来准备这一越来越受欢迎的半程马拉松了。跑步是一种简单的运动。我们都是从头开始学习跑步，我们中的许多人已经忘了如何轻松地跑步了。在这本书中，你将了解有关半程马拉松的知识，并学会如何掌握它。

各位，消息已经明确了。虽然跑步并不轻松，但将它作为一种挑战吧。著名的励志作家、演说家《跑者世界》(*Runner's World*)杂志的专栏作家约翰·宾汉姆说：“奇迹不在于完成了跑步，而在于有勇气开始。”要创造这一奇迹，开始吧！出发吧！起跑线见。