

全网独播

YOUKU
优酷

黄小惠 著

跟着 Running Man 玩韩国

런닝맨



随书赠

MISSHA
经典款面膜
(款式随机)

博客来年度百大好书 台湾粉丝团合力推荐
最热韩综剧情场景全放送
不走寻常路的欢乐深度游

旅韩背包客&资深跑男粉人手一册

美景美食、传统风物、购物追星、发呆充电必备秘籍!



化学工业出版社

超过100个跑男粉必朝圣任务场景！ 偶遇男神女神，重温RM经典！

弘大美食任务哪里吃？一家不漏告诉你

骑单车游汝矣岛汉江公园，跟着RM跑起来

在铁道自行车金裕贞站走铁轨，欣赏山水好风光

利川Cerapia陶瓷艺术创作，追访周一情侣亲吻地

全州美食味接力闯八关，饱览韩屋村人文景致

远征长蛇岛感受海洋岛屿美景，回到十二干支经典场景

在缤纷甘川文化村穿梭集图章，体验可爱村落风情



上架建议：旅游/综艺/畅销书

ISBN 978-7-122-23157-4



定价：45.00元

黄小惠 著

跟着 Running Man 玩韩国



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

跟着Running Man玩韩国/黄小惠著. —北京: 化学工业出版社, 2015.3 (2015.5 重印)
ISBN 978-7-122-23157-4

I. ①跟… II. ①黄… III. ①旅游指南—韩国 IV. ①K931.269

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第039124号

原繁体版书名: 跟着Running Man玩韩国, 作者: 黄小惠

中文简体字版经由时报文化出版公司独家授权, 限在大陆地区发行。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

北京市版权局著作权合同登记号: 01 - 2015 - 0622

责任编辑: 李 竹

责任校对: 程晓彤

内文部分明星图: 视觉中国

插画: 飘飘飘飘蝶

装帧设计: 古涧文化

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 14 字数 160 千字

2015 年 5 月北京第 1 版第 3 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 45.00 元

版权所有 违者必究

推荐序 004

作者序 006

出发前先做好准备,再跑起来吧! 012

行程安排建议评估表 017

目录

Race.01 首尔

光化门广场 024

第7集 最终任务场所

嘉宾: 赵权、戚恩晶、郑容和

第86集 Running Man锦标赛

嘉宾: 河智苑、Gaeko

国立民俗博物馆 028

第149集 九尾狐外传

嘉宾: 金守美、朴素贤、宋恩伊、金淑、权梨世

付岩洞 031

第99集 大王竞赛

嘉宾: 林湖、李太坤

通仁市场 036

第151集 郑雨盛之死神

嘉宾: 郑雨盛、韩孝周、俊昊

广藏市场 039

第71集 王妃竞赛

嘉宾: 吴妍受、赵惠莲

第113集 纸牌竞赛

嘉宾: 刘海镇、全美善、廉晶雅

乐园乐器商街 041

第26集 乐器店寻人

嘉宾: 郑进永、李文植

首尔历史博物馆 042

第8集 追击战场所

嘉宾: 朴俊奎、Victoria、李准

庆熙宫 044

第8集 追击战

嘉宾: 朴俊奎、Victoria、李准

第71集 王妃竞赛

嘉宾: 吴妍受、赵惠莲

三清阁 046

第113集 中秋特辑纸牌竞赛

嘉宾: 刘海镇、全美善、廉晶雅

N首尔塔 048

第6集 主任务

嘉宾: Se7en、孙淡妃、金信英

国立中央博物馆 051

第48集 仪轨的秘密 个人战

第137集 傻瓜温达与平冈公主 开场

嘉宾: 卢士燕、U-IE

I'Park Mall 054

第16集

嘉宾: 俞利

第21集

嘉宾: 金济东

梨泰院 056

第45集 48小时竞赛

嘉宾: 张赫

第71集 王妃竞赛

嘉宾: 吴妍受、赵惠莲

第137集 傻瓜温达与平冈公主

嘉宾: 卢士燕、U-IE

西大门自然史博物馆 059

第84集 追击战

嘉宾: Big Bang

韩国之家 061

第19集 韩食大会

嘉宾: Nichkhun

南山谷韩屋村 063

第135集 成龙的寻宝猎人

嘉宾: 成龙

新堂洞辣炒年糕 065

第17集 输家惩罚场所

嘉宾: 高周元、郑容和



首尔风物市场 067

第39集 抓住Running Man

嘉宾: Sunny、润娥

第113集 中秋特辑 纸牌竞赛

嘉宾: 刘海镇、全美善、廉晶雅

北首尔梦之林 069

第49集 女王蜂竞赛

嘉宾: 卢士燕、具荷拉

弘大商圈 072

第34集 弘大20大美食店

嘉宾: 朴俊奎、U-IE

第59集 嘻哈竞赛

嘉宾: Tiger JK、尹未来、Simon D、Choiza、Gaeko

新林洞民俗米肠城 084

第14集 输家惩罚场所

嘉宾: Lizzy

儿童大公园 086

第101集 任务场所

嘉宾: 尹钟信、尹道贤、金范洙

汝矣岛公园 088

第54集 任务场所

嘉宾: 池成、崔江姬

63 City 089

第54集 最终任务场所

嘉宾: 池成、崔江姬

汝矣岛汉江公园 090

第100集 众神的战争

嘉宾: 金喜善

第151集 开场场所

嘉宾: 郑雨盛、韩孝周、俊昊

新沙洞林阴道 094

第142集 命中注定的一对

嘉宾: 李宝英、李相仑

Take Urban 096

第33集 都市追击战

嘉宾: 吴智昊

COEX Aquarium 099

第29集 主要任务场所

嘉宾: 无嘉宾

奥林匹克公园 101

第104集 Running Man奥运会特辑

嘉宾: 银赫、恩晶、李准、Nichkhun、时完、尹斗俊、郑容和

汉城百济博物馆 104

第104集 Running Man奥运会特辑

嘉宾: 银赫、恩晶、李准、Nichkhun、时完、尹斗俊、郑容和

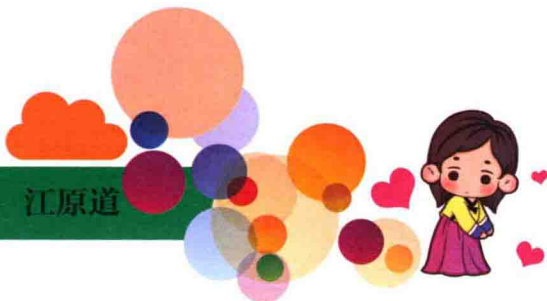
乐天世界 106

第9集 追击战

嘉宾: 金秀路、申奉仙、李洪基

第149集 九尾狐外传特辑

嘉宾: 金守美、朴素贤、宋恩伊、金淑、权梨世



Race.02 京畿道 江原道

一山湖水公园 114

第63集 伙伴特辑

嘉宾: 太妍、徐玄、Jessica、孝渊、俞利、润娥

小法国村Petite France 116

第40集 野兽偶像抓住Running Man追击战

嘉宾: Nichkhun 泽演

京畿坡州英语村 120

第64集 伙伴特辑二弹

嘉宾: 太妍、Jessica、孝渊、俞利、润娥、徐玄

第145集 丛林的法则

嘉宾: 金炳万、朴正哲、卢宇振、全慧彬、郑珍云

香草花园 122

第109集 奥运之星特辑

嘉宾: 朴泰桓、孙延在

金浦游艇码头 124

第102集 开场场所

嘉宾: 金秀贤

国立果川科学馆 126

第4、5集 任务场所

嘉宾: Nichkhun、Jessica

第93集 个人战任务场所

嘉宾: 奎利、升延、泫雅、Krystal、秀智

国立现代美术馆 128

第10集 任务场所

嘉宾: 车太铉、尹世雅

首尔乐园 130

第93集 停不了的生存游戏

嘉宾: 奎利、升延、泫雅、Krystal、秀智

韩国漫画博物馆 132

第25集 集合吧, 漫画房

嘉宾: 朴宝英

Aiins World 134

第75集 算术竞赛

嘉宾: 崔始源、昭熙、珉豪、Sulli、孝琳



韩国Job World 136

第87集 穿日之月

嘉宾: 韩佳人

利川Cerapia 138

第163集 BigBang的公主殿下

嘉宾: GD、大声、胜利

爱宝乐园 140

第66集 全国巡回竞赛

嘉宾: 金宣儿、宋仲基

141集 动物王国

嘉宾: 殷志源、Jessica

铁道自行车金裕贞站 144

第144集 传说的纸牌王

嘉宾: 车仁杓、徐章勋、Ricky Kim

Race.03 忠清道

贡税里圣堂 154

第80集 复古聚会竞赛

美女三剑客登场

嘉宾: 高雅罗、林秀香、孝敏

外岩民俗村 156

第80集 复古聚会竞赛

嘉宾: 高雅罗、林秀香、孝敏

百济文化园区 158

第152集 度假竞赛 最终竞赛

嘉宾: 郑雨盛、韩孝周、俊昊

塔亭湖生态公园 161

第65集 追击竞赛

嘉宾: 金宣儿、金柱赫

百济军事博物馆 163

第65集 追击竞赛

嘉宾: 金宣儿、金柱赫

Race.04 全罗道

全州味接力 166

第124集 选择! 王的战争全州味接力

嘉宾: 高洙、韩孝周

顺天电视剧摄影场 176

第116集 预见未来者最终任务

嘉宾: 池珍熙、地成、宋昶义



梧桐岛 179

第76集 丽水特辑（上）唠叨的杀手们

嘉宾：池珍熙、金圣洙、朱相昱、李天熙

丽水风味宾果 181

第77集 丽水特辑（下）

风味宾果竞赛

嘉宾：池珍熙、金圣洙、朱相昱、李天熙、IU

Race.05 庆尚道大邱



马飞亭壁画村 190

第164集 伟大的遗产

嘉宾：金海淑、刘亚仁

瞻星台 194

第53集 庆州特辑（下）庆州竞赛

嘉宾：崔民秀、尹素怡

庆州泰迪熊博物馆 198

第53集 庆州特辑（下）庆州竞赛

嘉宾：崔民秀、尹素怡

长蛇岛 200

第127集 十二干支竞赛

最终任务场所

嘉宾：崔智友、Simon D、李起光、郑容和、李宗泫

Race.06 釜山



世峰楼 208

第83集 釜山特辑（下）包袱竞赛

嘉宾：李多海、吴智昊

40阶梯文化观光主题街 210

第111集 花样中年特辑（上）釜山假期

嘉宾：林河龙、孙炳昊、李钟原、申正根、高昌锡

宝水洞书店街 212

第83集 釜山特辑（下）包袱竞赛

嘉宾：李多海、吴智昊

国际市场 214

第111集 花样中年特辑（上）釜山假期

嘉宾：林河龙、孙炳昊、李钟原、申正根、高昌锡

甘川文化村 220

第126集 欺骗崔智友

嘉宾：崔智友

国立海洋博物馆 222

第111集 花样中年特辑（上）釜山假期

嘉宾：林河龙、孙炳昊、李钟原、申正根、高昌锡

第126集 欺骗崔智友

嘉宾：崔智友



黄小惠 著

跟着 Running Man 玩韩国



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

跟着Running Man玩韩国/黄小惠著. —北京: 化学工业出版社, 2015.3 (2015.5 重印)
ISBN 978-7-122-23157-4

I. ①跟… II. ①黄… III. ①旅游指南—韩国 IV. ①K931.269

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第039124号

原繁体版书名: 跟着Running Man玩韩国, 作者: 黄小惠

中文简体字版经由时报文化出版公司独家授权, 限在大陆地区发行。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

北京市版权局著作权合同登记号: 01 - 2015 - 0622

责任编辑: 李 竹

责任校对: 程晓彤

内文部分明星图: 视觉中国

插画: 飘飘飘飘蝶

装帧设计: 古涧文化

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 14 字数 160 千字

2015 年 5 月北京第 1 版第 3 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 45.00 元

版权所有 违者必究

跟着Running Man去韩国看欧巴，只要薄施粉黛，用对产品，就能一招揽容，为自己增添一抹自信光彩，去赴一场未知的幸福约会！

SPECIAL BONUS

简单3步，打造光彩底妆， 为出行绝对加分

STEP1: 妆前乳，让肌肤散发幸福光泽

底妆前使用，能让底妆与肌肤更服贴更持久，呈现出完美的净白透亮肌肤！并能形成一层肌肤保湿膜，锁住水分，令上妆后的肌肤保持水润舒适。



谜尚魅力润透
妆前乳50ml

RMB 138

STEP2: All in one的BB霜，让肌肤散发无瑕光泽

拥有值得骄傲的遮瑕力，无论斑点、雀斑、痘印还有任何其他瑕疵，通通帮你呈现无瑕裸妆的完美妆容！



谜尚红B.B霜，
连续数年全球销量第一

谜尚魅力润颜靓白
柔护霜SPF30+/PA+++

RMB 168



谜尚花B.B霜，
敏感肌肤的守护者！

幻金凝彩至真嫩白
柔护霜SPF25/PA++

RMB 238

STEP3: 随身携带补妆神器，才不怕脱妆，花妆！

谜尚幻金凝彩
修颜膏
RMB 178

似粉饼又似BB霜，随身携带，既能呈现粉底液般的贴合妆效，水漾触感好似第二层肌肤，亲密附着，瞬间恢复梦寐以求的清新裸透肌底。

MISSHA
LOVE YOUR SKIN
LOVE YOUR SOUL

来关注谜尚官方微信吧，
有机会赢取千元大奖哦~！



ID:MISSHACHINA

此为广告，需要完整购买，请访问 www.erforbook.com

推荐序

好想组一团Running Man旅游团，现在就出发！

作家 / 贵妇奈奈

我现在就想去！

天啊！翻开这本《跟着Running Man玩韩国》，所有Running Man的场景——浮现，这简直是Running Man粉丝们的圣经啊！忍不住一直看下去，一边看这本书一边在线找Running Man来回味。

Running Man有多红？红到必须在韩综分类中独立出来，长寿又长红。好友是忠实粉丝，从第1集便跟着她一起看，看着他们几位变帅、出唱片、谈恋爱、结婚……还看见许多喜爱的韩国天团，跟着他们不在乎形象地到处拼命、到处玩。每次看到他们玩的地方都好想跟着去，好想组一团Running Man旅游团，跟着他们的外景一路玩。现在可好，这本书出版后，我们不必自己费心搜集资料，只要拿着这本书就可以全部走透透，没看过Running Man的读者也无所谓，光是看这本书就足以勾起你到韩国玩的欲望！

好想！好想！现在马上就想“跟着Running Man玩韩国”！



带这一本，跟Running Man跑遍韩国！

“Running Man台湾之家”粉丝团

Running Man让我重新认识韩国的民族、文化、美景与美食！我喜欢无拘无束的自由行，喜欢跟着心走的旅行。自开播至今，一次又一次经由Running Man被不同角落的风景吸引到无法自拔。很开心能有一本专属于Running Man景点的旅游书，再也不需要翻遍网络找寻梦中的那些身影，只要带着这一本，就能跟着Running Man跑遍韩国！

RM粉丝的最强攻略本出现啦！

“Running Man 런닝맨 台湾总站”粉丝团

Running Man自2010年开播以来，制作单位在韩国各地取景拍摄，其中不乏许多充满历史、自然、传统和人文科技为主的景点，皆成为海内外粉丝眼中必前往朝圣的地点。本书整理这些拍摄景点和店家信息，图文并茂，让粉丝可免去繁杂冗长的事前功课；还贴心地附上该景点拍摄时出演的嘉宾、游戏和经典爆笑桥段说明介绍，提升粉丝对于景点和节目的印象，堪称RM粉丝的最强攻略本！赶紧跟着作者追上RM的步伐，一起奔跑吧！

Running-Man

作者序

因为喜欢，所以想尽办法去亲眼看看！

演戏的是疯子，看戏的是傻子，那看戏后追逐拍摄场景的呢？

从上一本书的韩剧场景，到这一次的Running Man拍摄地，对我来说不过是换个主题的主题旅行，其本质上是一样的“因为好喜欢这个节目，所以要想尽办法去拍摄现场瞧瞧！”将原本室内休闲的“看综艺节目”延伸到户外，用自己的双眼实际去体验拍摄画面中的美景。

在追逐Running Man任务地过程中，对我来说最痛苦的不是花多少交通时间前往某景点，而是“吃”的任务。因为是一个人旅行，像烤肉店这种两人以上才供餐的餐厅只能直接扼腕地pass，即使如此，还是不免遇到拒绝供餐给一个人的店家。第一次遇到时当然很闷，但后来我慢慢理解了。韩式套餐特色就是满桌琳琅满目的小菜，最多甚至十种以上，即使一个人用餐，店家也得提供这么多的小菜（只是每种分量少一些），经济效益相对较差，我一个人也怎样都吃不完，还会因为浪费食物而有愧疚感。所以，请谅解我即使已经站在某些Running Man的任务餐厅门口了，却因为时间与胃容量的限制，没办法每一家都进去享用，我能做的是告诉你在哪里、如何去，接下来就依你的行程规划考虑是否前往吧！

因为Running Man而出发的旅程，也让我这个外国游客在韩国的行脚范围更加广阔，我从来没想过自己居然会搭船前往几乎没什么居民的观光型岛

Running-

屿——长蛇岛。为了顺利抵达长蛇岛，我除了前往釜山站旅游咨询中心把搭乘游览船的问题搞清楚外，还因原定出发日天气不佳而在釜山多待一天，只为等一个游岛的好天气。当我从釜山辗转搭乘地铁、客运、市区巴士、游览船，花了三个多小时交通时间终于踏上长蛇岛后，内心只有说不出的激动！当下的我完全能够理解，为何Running Man来到此地后，就先把追击战任务抛到脑后、只是不停赞叹眼前的风景，**长蛇岛绝对是我目前前往的Running Man任务地中的美景TOP 1啊！**

一个人独自利用两趟旅行、将近三个月的时间，前往韩国各地的Running Man任务景点，一路上得到很多人帮助，也认识了约好明年一起去济州岛旅行的新朋友。在旅途中当被当地人问起为何前往某景点，而我回答“因为Running Man”时，对方多半会“喔~”地会心一笑，瞬间因为熟知的节目话题而缩短语言隔阂的距离，成为与陌生人聊天的话题开场。在旅行中的收获无法以三两句话完整描述，除了看美景、吃美食，让我怀念更甚的，是与人的互动，包括旅途中与自己的对话，以及与当地人真诚的交流，让我在一趟旅行还没结束前，就开始期待下一趟旅行的来临！

好了，准备好跟着Running Man跑起来了么？不论是五天、一周或半个月，现在就安排时间，用你的方式与角度写下跟着Running Man玩韩国的独特篇章吧！

我还会以这样的形式继续玩乐韩国吗？

当然！

黄小惠



推荐序 004

作者序 006

出发前先做好准备,再跑起来吧! 012

行程安排建议评估表 017

目录

Race.01 首尔

光化门广场 024

第7集 最终任务场所

嘉宾: 赵权、戚恩晶、郑容和

第86集 Running Man锦标赛

嘉宾: 河智苑、Gaeko

国立民俗博物馆 028

第149集 九尾狐外传

嘉宾: 金守美、朴素贤、宋恩伊、金淑、权梨世

付岩洞 031

第99集 大王竞赛

嘉宾: 林湖、李太坤

通仁市场 036

第151集 郑雨盛之死神

嘉宾: 郑雨盛、韩孝周、俊昊

广藏市场 039

第71集 王妃竞赛

嘉宾: 吴妍受、赵惠莲

第113集 纸牌竞赛

嘉宾: 刘海镇、全美善、廉晶雅

乐园乐器商街 041

第26集 乐器店寻人

嘉宾: 郑进永、李文植

首尔历史博物馆 042

第8集 追击战场所

嘉宾: 朴俊奎、Victoria、李准

庆熙宫 044

第8集 追击战

嘉宾: 朴俊奎、Victoria、李准

第71集 王妃竞赛

嘉宾: 吴妍受、赵惠莲

三清阁 046

第113集 中秋特辑纸牌竞赛

嘉宾: 刘海镇、全美善、廉晶雅

N首尔塔 048

第6集 主任务

嘉宾: Se7en、孙淡妃、金信英

国立中央博物馆 051

第48集 仪轨的秘密 个人战

第137集 傻瓜温达与平冈公主 开场

嘉宾: 卢士燕、U-IE

I'Park Mall 054

第16集

嘉宾: 俞利

第21集

嘉宾: 金济东

梨泰院 056

第45集 48小时竞赛

嘉宾: 张赫

第71集 王妃竞赛

嘉宾: 吴妍受、赵惠莲

第137集 傻瓜温达与平冈公主

嘉宾: 卢士燕、U-IE

西大门自然史博物馆 059

第84集 追击战

嘉宾: Big Bang

韩国之家 061

第19集 韩食大会

嘉宾: Nichkhun

南山谷韩屋村 063

第135集 成龙的寻宝猎人

嘉宾: 成龙

新堂洞辣炒年糕 065

第17集 输家惩罚场所

嘉宾: 高周元、郑容和



首尔风物市场 067

第39集 抓住Running Man

嘉宾: Sunny、润娥

第113集 中秋特辑 纸牌竞赛

嘉宾: 刘海镇、全美善、廉晶雅

北首尔梦之林 069

第49集 女王蜂竞赛

嘉宾: 卢士燕、具荷拉

弘大商圈 072

第34集 弘大20大美食店

嘉宾: 朴俊奎、U-IE

第59集 嘻哈竞赛

嘉宾: Tiger JK、尹未来、Simon D、Choiza、Gaeko

新林洞民俗米肠城 084

第14集 输家惩罚场所

嘉宾: Lizzy

儿童大公园 086

第101集 任务场所

嘉宾: 尹钟信、尹道贤、金范洙

汝矣岛公园 088

第54集 任务场所

嘉宾: 池成、崔江姬

63 City 089

第54集 最终任务场所

嘉宾: 池成、崔江姬

汝矣岛汉江公园 090

第100集 众神的战争

嘉宾: 金喜善

第151集 开场场所

嘉宾: 郑雨盛、韩孝周、俊昊

新沙洞林阴道 094

第142集 命中注定的一对

嘉宾: 李宝英、李相仑

Take Urban 096

第33集 都市追击战

嘉宾: 吴智昊

COEX Aquarium 099

第29集 主要任务场所

嘉宾: 无嘉宾

奥林匹克公园 101

第104集 Running Man奥运会特辑

嘉宾: 银赫、恩晶、李准、Nichkhun、时完、尹斗俊、郑容和

汉城百济博物馆 104

第104集 Running Man奥运会特辑

嘉宾: 银赫、恩晶、李准、Nichkhun、时完、尹斗俊、郑容和

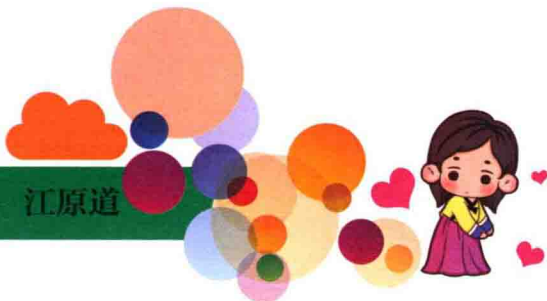
乐天世界 106

第9集 追击战

嘉宾: 金秀路、申奉仙、李洪基

第149集 九尾狐外传特辑

嘉宾: 金守美、朴素贤、宋恩伊、金淑、权梨世



Race.02 京畿道 江原道

一山湖水公园 114

第63集 伙伴特辑

嘉宾: 太妍、徐玄、Jessica、孝渊、俞利、润娥

小法国村Petite France 116

第40集 野兽偶像抓住Running Man追击战

嘉宾: Nichkhun 洋演

京畿坡州英语村 120

第64集 伙伴特辑二弹

嘉宾: 太妍、Jessica、孝渊、俞利、润娥、徐玄

第145集 丛林的法则

嘉宾: 金炳万、朴正哲、卢宇振、全慧彬、郑珍云

香草花园 122

第109集 奥运之星特辑

嘉宾: 朴泰桓、孙延在

金浦游艇码头 124

第102集 开场场所

嘉宾: 金秀贤