

踏入山野

越野跑教程

[美]

梅根·M·希克斯

(Meghan M. Hicks)

布朗恩·鲍威尔

(Bryon Powell)

◎著

赵小钊◎译

Where the Road Ends

A GUIDE TO
TRAIL RUNNING

清华大学出版社

踏入山野

越野跑教程

[美]

梅根·M·希克斯
(Meghan M. Hicks)

布朗恩·鲍威尔
(Bryon Powell)

◎著

赵小钊◎译

清华大学出版社
北京

Meghan M. Hicks and Bryon Powell
Where the road ends: a guide to trail running
ISBN: 978-1-4925-1328-5

Copyright © 2016 by Meghan M. Hicks and Bryon Powell

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or buy 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.

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2017-0772

版权所有,侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

踏入山野: 越野跑教程/(美)梅根·M.希克斯(Meghan M. Hicks),(美)布朗恩·鲍威尔(Bryon Powell)著;赵小钊译. —北京:清华大学出版社,2017

书名原文: Where the Road Ends: A Guide to Trail Running

ISBN 978-7-302-47568-2

I. ①踏… II. ①梅… ②布… ③赵… III. ①越野跑—教材 IV. ①G822.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 147633 号

责任编辑: 胡洪涛 王 华

封面设计: 蔡小波

责任校对: 刘玉霞

责任印制: 杨 艳

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市少明印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 165mm×235mm 印 张: 15.5 字 数: 213 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 49.00 元

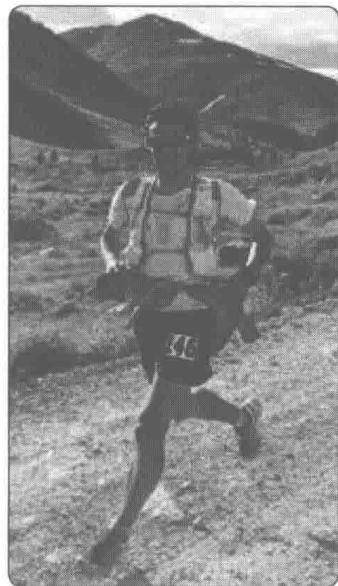
产品编号: 070674-01

前言

“Irunfar^①的布朗恩和希克斯，在此与……”

世界各地那些热爱越野跑的人，都会在布朗恩和希克斯采访全球越野跑大赛精英跑者的视频中，听到这段无比熟悉的话语。这句简单的开场白，几乎成为谈论越野跑时的必备引语。越野跑者大多都听闻过两人的大名，期待他们带来精彩的赛事报道。

加利福尼亚州一个初秋的凌晨四点，我第一次与布朗恩正式见面。我们一起跑步和聊天，认识彼此。从太浩城（Tahoe City）出发，我们轻松奔跑，一路向北。没有说多少话，只是对对方的了解略有增加。言语似乎是多余的，因为我们都在做自己最喜欢的事：在大自然中奔跑，在无尽的小路上享受宁静。黑暗正在退去，黎明的阳光映红了我们跑过的森林。奔跑中被拉长的身影投射在树干和沙石上。与其说跑步，还不如说享受自然的节律。数小时后，在烈日下，布朗恩停下了脚步，我还在继续围绕巨大的太浩湖（Lake Tahoe）奔跑。在接下来的40小时里，我好几次见到布朗恩，每次都会一起跑上一段。我在湖边的太浩峰（Peak Tahoe）步道上，围着湖不停地跑了165英里（265.5千米），布朗恩等人充当陪跑。从那时起，我不时遇见布朗恩和希克斯，与他们一起跑步。



基里安·约内特（Kilian Jornet）^②参加2014年硬石100英里（Hardrock 100）^③

① Irunfar.com，布朗恩和希克斯经营的越野跑资讯网站。

② 西班牙著名的越野跑精英运动员。

③ 美国著名的高海拔山地越野赛。——译者注

2009年我们第一次见面时，我、布朗恩、希克斯等人经常被误解，为什么我们非要在野外跑到体能极限呢？我们是为严肃比赛训练的越野跑者，年复一年地探索身体对跑步的忍耐限度。我们不断学习越野跑的知识，希望未来的跑者们跑得更好，通过跑去探索自然奥秘。

本书是一段关于越野跑的旅程。在成为职业运动员、提高能力和跑步成绩的同时，越野跑者们同样坚持了热心、利他、爱护自然、奉献和互助的价值观。这本书把提高跑步成绩、增加跑步知识与越野跑的精神价值结合起来。享受越野跑和阅读吧！

——基里安·约内特

致 谢

感谢父母，从我小时起，就带领全家参加户外运动。感谢我的哥哥，总是在屋子后的树林里，不厌其烦地陪我玩耍。

感谢父亲，在教育子女时，他经常用“享受大自然”，来与母亲的“要小心”分庭抗礼，这非常重要。

感谢有远见的先贤们，是他们提议建设美国的国家公园，保留野外环境。也感谢那些致力于保护大自然的人。

感谢那些早出晚归，挑战极限、感受自然的人。

感谢布朗恩，我的人生伴侣，他让我们的生活成为一场冒险。

——梅根·M. 希克斯

感谢儿时最早带领我去树林探险的小伙伴。

感谢鼓励少年邻居跑步的帕克（Parker）一家，还有分享越野跑乐趣的领路人霍奇（Hoch）教练。

感谢让我爱上越野跑的斯克提（Scotty）和弗吉尼亚快乐越野跑团（Virginia Happy Trailer）。

感谢修路和护路的人，你们一直在辛勤劳作奉献。

感谢我的父母，不论我选择什么人生道路，他们总是鼓励我。

感谢葛莱琴（Gretchen）、玛雅（Maya）和诺拉（Norah），他们给我三个理由，鼓励更多人加入越野跑行列。

感谢梅根，让我有机会执子之手，在人生这条曲折的道路上继续跑下去。

——布朗恩

介绍

冒险的意义

当我——梅根·M. 希克斯和好朋友克里斯廷·左塞尔（Kristin Zosel）在一处野外停车场拥抱问候的时候，我们还没完全睡醒。天空也没有什么亮光。光线是黄色的，就是不小心直视太阳时那种晃眼的颜色。黎明的阳光正在挤压着蓝黑色的夜幕，群山的巨大黑影还包围着我们。我俩早上见面，打算去科罗拉多州马龙贝尔雪野（Colorado's Maroon Bells Snowmass Wilderness），跑著名的四山坳环线（Four Pass Loop）。这是阿斯彭市（Aspen）外的一条 43 千米长、累计爬升为 2400 米的环形高海拔山地越野跑线路。

首先映入眼帘的是一片乱石。我们只好选择石块之间不多的空地为落脚点，还得抬高膝盖，防止踩到障碍物。我们努力摆臂，来为身体前进提供更多的动力。因为腿的任务不仅是驱动身体，还必须调动全部的体力和毅力才能前进，这真是最“自然”的叫早。



克雷特湖（Crater Lake）晨景

我们沿着山路跑向克雷特湖，湖面平静极了，就像一面镜子，倒映着湖边的松柏，被高山晨曦染成了红色的北马龙峰（North Maroon Peak），还有飘着朵朵白云的湛蓝天空。在继续跑步前，我们站在原地欣赏了一会儿。

我们在一个路口向左转，跑到西马龙溪（West Maroon Creek）的排水沟，这里有一条养护得很好的小路，一直通到山谷。山路上偶有泥泞，我集中精力，确保每一步都踩在身体重心正下方，让鞋子可以更好地抓住地面。只要稍稍用心，摩擦力就能带来安全。

在峡谷里，我和克里斯廷时而慢跑，时而快走。道路越来越陡，我们的心跳开始加速，只好走。在山路上前进时，身体会自发选择效率最高的运动方式。山间盛开着羽扇豆等红的、紫的、黄的和橘色的野花。花儿的背景，则是珊瑚粉和铁锈红色的赤裸岩壁。景色真的是太迷人了。

我们到了第一个山坳——西马龙山坳（West Maroon Pass）。它把两侧的排水沟分开。我们看着云朵变大变灰，从单独的小块逐渐连成一片。在西马龙山坳的顶部，在冲下山之前，我们看到前方几千米外的降雨。

首先是雨滴轻轻落在外套上；接着是冰雹打在外套的兜帽上，就像发电报一样；然后是急骤的降雨。当乌云来时，我们预计，降雨大约能持续 15 分钟，刚好能打湿鞋子。

我们很快跑到了第二个山坳——冷气山坳（Frigid Air Pass），在一个小池塘边，道路先是向右转，然后又直插天际。还有 800 米就要到山顶了，陡峭的山路让我们每一步都得走。我提醒自己深呼吸，增加吸入氧气，来提高核心肌群的能力。它的作用是在运动时充当身体的稳定器。我们把一束鲜花放在一条几乎没有花朵的布满岩石的下坡小路上。

我们见到一位反向奔跑的跑者，良好的跑步技能使他轻松应对路况。多数时间他都在跑，只是个别时候会把手放在膝盖上，为身体提供额外支撑，保持上半身挺直，然后快走几步。

随后，我们遇到了几伙背包客。走过山坳后，我们又见到了这些游客，

也许其中有 75 人能在一天内完成 16 千米。我们还遇到了另外两个一起跑的越野跑者。四山坳环线像磁石一样吸引着众多户外运动爱好者。



梅根和克里斯廷在四山坳环线

到达第三个山坳的 600 米爬升，好像是两个巨大的台阶。当我们在山林中穿行爬坡时，道路越来越陡峭。穿过树林后，道路一下子平坦起来。我们来到了一处无名池塘，看到了骑马人山坳（Trail Rider Pass）。这是上方 240 米处的一个布满石块的 V 形谷地，也是第二个“台阶”。从我们的位置看上去，那里的人影小得如蚂蚁一样。

我们费了番力气才上到顶。骑马人山坳被雪峰周围的一片白色火山岩石包围。山坳的高度为海拔 3600 米，而雪峰的高度超过海拔 4200 米。在烈日下，白色的岩石十分刺眼。

在山坳和雪峰下，是一个大湖，可以起名字叫“雪湖”（Snowmass Lake）。湖水闪着碧绿的光芒，波光粼粼，好像是一条巨大的热带鱼侧躺在那里。

在山坳下，我们停下脚步，吃了些东西。在那天以前，我和克里斯廷已

经六个月没见过面了。不过，我们的友谊并没有因此冷淡，一起跑步，让我们又变得熟络起来。一整天，我们都在闲聊，谈论生活。有时，也会一起默契地享受着只属于我们两个人的安静奔跑。与朋友在一起的时光，是这一天里最重要的。我们站在湖光山色之间，一边说笑，一边吃东西。我感觉到，与朋友一起跑遍荒野，生活可以是这样轻松的。这就是跑步的快乐。

我们前方还有一个山坳——波克斯金山坳（Buckskin Pass）。在继续爬山前，我们要攒足力量。越过雪峰后，还要再经历 450 米的爬升。这时能描述的感受，也只有“疲劳”。在这之前，我们跑得很保守，虽然现在身体已经出现不适，依旧可以快走和慢跑。爬上山坳后，我们拥抱击掌。四个山坳，一天中最艰难的任务终于结束了。

最后，我们沿着曼尼哈哈山谷（Minnehaha Gulch），经过 900 米的下坡，回到克雷特湖边，结束了一天的行程。这段长长的下坡真是考验。已经疲劳的大腿既要频繁地进行离心收缩，又要支撑身体，仿佛要炸裂一样。我们的头脑也累了。尽管有的地方比较平缓，能跑起来，但在那些石块和树根较多的路上，还是不能掉以轻心。

不知道过了多久，我们终于回到了湖边。我们又跑过了出发时经过的石头堆，为行程画上了句号。我们在石块间来回跳跃，就像跳舞那样，尽情享受；迈着轻快的脚步，越跑越快。

结束了，我们脱掉潮湿的鞋袜，畅饮运动饮料，跑到凉爽的小溪里冷却、放松疲劳的双腿。

“这才是女孩子的一天。”嬉闹结束了。

关于本书

不论你是想把四山坳环线作为终极挑战，还是把它作为一般的娱乐，只要你参加越野跑，就会感受到它为身心注入的力量。越野跑是让人兴奋上瘾的运动，能带来健康和友谊，挑战和改变。越野跑可以带你领略美景

和探索自然，了解身心的奥秘。不论是想开始入门，还是要提升能力，只要参加，就是迈出了正确的一步。

不论你身在何处，城市或是乡村，都可以找到合适的地点。也许你早已体验，但是还从没把自己当作越野跑者；也许你知道合适的地方，但是从来没有尝试过；也许你已经参加过一些越野跑赛。无论是跃跃欲试的新手，还是想提高改进的老手，《踏入山野》都是一本值得一读、开卷有益的知识性书籍。

本书的两位作者布朗恩和希克斯，有合计超过 35 年的越野跑资历，在此基础上，结合专家和其他资深跑者的建议，用简明易懂的风格，解释关于越野跑的知识。

本书的第一章首先从回答越野跑新手最常见的问题开始，介绍越野跑的基本情况。

什么是越野跑？

越野跑与路跑的区别是什么？

如何找到合适场所？

需要特殊的装备吗？

安全吗？

到哪里去找伙伴？

在第二章的“越野跑技术”中，介绍了越野跑的基本技术，例如动态姿势、观察选择路径、快速灵活地移动双脚避开障碍物等。你可以通过一些练习让动作更灵敏。

第三章讨论跑步时的地形。这是越野跑者遇到的最复杂问题。在每次跑步时，跑者都可能遇到土路、沙石、树根等障碍物，地表也往往是干湿兼有，甚至布满沙土等颗粒物。学习如何通过不同的地面，越野跑者必须能够驾驭各种地形。第四章教你爬坡和下坡（陡坡和缓坡），应对弯道，征服石块和树木等障碍。注意！如果第二章是驾驶员培训的理论学习，那么第三、四章就是取得资质的实地训练，在现实世界中进行练习。

最简约风格的越野跑者，在最简单的路线上奔跑时，也需要舒适合身的装备。在其他场合，对装备的需求还会更高。第五章会介绍辅助跑步的装备，包括鞋服、饮水装置、装具、照明工具、安全用品、导航设备（GPS^①、地图、指南针）等。你可以学到如何选择与地面和落地姿势匹配的鞋，怎样携带足够的饮水、使用何种工具导航找路和夜跑照明等知识。我们还会介绍更常见的装备知识，比如什么时候可以减轻背包重量等。

有时，在野外跑一千米，即使用相同的努力水平，也要比在路面或场地上多用 2~3 倍的时间。当然，在越野跑时，如果用更放松的方法，就能跑得更久（按照时间计算）。



布朗恩和希克斯在犹他州的拉萨尔山（La Sal Mountain, Utah）跑步

在此时，足够的饮水和饮食就尤为重要。第六章将教会你在长时间奔跑时，如何补充营养，保持快乐和健康。

一次越野跑体验是否愉快，与自然因素密切相关：比如炎热、寒冷、

① GPS : global positioning system, 全球定位系统。

雨雪、海拔、光照等。在第七章中，我们会逐一介绍。例如，你会学到如何分层穿衣，在潮湿天气下穿什么合适，如何保持足部温暖干爽，等等。

第八章和第九章，会用全面和深入的视角，让你了解越野跑的训练。第八章首先会介绍一些广为人知的训练理论，比如长距离跑、山地间歇跑、速度训练等。此外，还有与提高越野跑能力和体能有关的交叉练习和若干针对性训练。在此基础上，第九章帮助你制订长期训练计划。最后，还有关于跑步健康方面的重要内容。

越野跑蕴含着风险。第十章的内容是介绍风险和应对措施，其中包括遭遇野生动物、涉水、雷电、复杂地形、雪地、迷路、危险人物等。我们还加入了与跑有关的导航、野外取水等安全内容，以及跑者应当具有的环保理念。

在第十一章中，你可以学到如何预防、识别和简单处置水泡、割伤、摔伤、高原病和晒伤等知识。

最后一章是“越野跑赛”。介绍关于适应比赛和参赛策略的知识。例如饮水站、救助站、路标等。你能学到如何比赛、越野赛与路跑赛的区别，以及如何在比赛时跑出水平。

在每一章节的末尾都有“跑步地点”的专栏。每个专栏会介绍一场经典比赛或是一处越野跑胜地。我们希望你能去其中一些地方，或是类似的地方实地跑跑。

你可以选择感兴趣的章节进行阅读。作者的建议是首先通读全书，尤其是第一次阅读时。如果你通读全书，那么结合跑步经验，回顾某些章节时会更有收获。也许，本书最重要的用途就是作为资源库，当你跑过数年，对越野跑的兴趣不断增加时，再回来看，一定会更有启发。

我们衷心希望，你每看完一部分内容，都能有所收获，学到新的技能、新的练习方式、获得新的动力，或是新的知识等一切能让你爱上越野跑的这一新事物。总有一天，学习新知能让你有更好的越野跑体验。

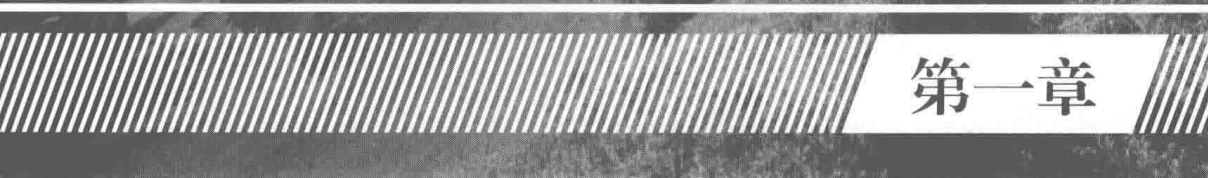
感谢选购本书，祝跑得快乐！

梅根、布朗恩敬上

目 录

☺ 第一章 越野跑·····	001
☺ 第二章 越野跑技术 ·····	013
☺ 第三章 寻找落脚点·····	029
☺ 第四章 技术与地形 ·····	051
☺ 第五章 越野跑装备 ·····	073
☺ 第六章 饮水饮食 ·····	093
☺ 第七章 应对自然环境 ·····	111
☺ 第八章 越野跑训练 ·····	131
☺ 第九章 制订训练计划 ·····	155
☺ 第十章 越野跑的安全和环境保护·····	167
☺ 第十一章 健康与伤病 ·····	201
☺ 第十二章 越野跑比赛 ·····	215
☺ 附录 有用资源 ·····	228

怀俄明州盐河岭（Wyoming's Saly River Range）的日出就是为什么越野跑的答案。



第一章

越野跑

不论长短、不论快慢、不论土石，也不论风雪，只要你踏上非硬化路面，就算是找到越野跑的环境了。因为，自然正在召唤你。

越野跑最基本的魅力，在于它是一项简单和充满活力的运动。它之所以简单，是因为跑是人类的本能活动，我们蹒跚学步时就在逐渐掌握的技能，并且不需要任何特别的装备。另外，由于自然环境的多样性，各种不同的地形和障碍，形形色色的野生动物，还有多元的跑者群体，越野跑运动自然也充满无尽的活力。

对一些人来说，越野跑的吸引力还不止于此。许多人发现，通过越野跑这种新的方式，他们对探索大自然的兴趣日益浓厚。随着人口数量增

加，人主要聚集在城市中，享受方便的工作与生活条件和便捷的教育、商业、医疗资源，以及与亲友们相处交往等。虽然人主要居住在现代建筑中，但是内心依旧保有对探索自然的向往与好奇。许多人都愿意呼吸新鲜空气，享受自然阳光，亲近绿树青山，重新发现跑步运动的快乐。哪怕是在这样的环境下跑一个小时，仿佛也感觉不虚此生。

越野跑对你还有其他的吸引力。也许你早已是一名通过跑步历练身心的跑者，会在道路、自行车道和跑步机上练习；也许你会参加 10 千米乃至马拉松级别的路跑比赛，来满足竞技挑战和与跑友交流的欲望；也许你正在寻找新的运动爱好，又恰好从杂志、网络和朋友处听说了越野跑。

也许你早就被本书吸引，因为你早就体验过户外运动，拥有徒步、山地车或者穿越等野外运动的经验，你不需要别人向你推销户外运动的快乐。你在户外活动时就见过越野跑者从身边跑过，于是你也跃跃欲试。

也许你是高水平的体操或网球运动员，在运动生涯结束后，还想继续满足竞技与挑战的欲望；也许你刚为人父母，想通过运动快速平复心绪，找回自我的途径；也许你刚从在其他运动中落下的伤病中恢复，又听说在柔软的地面跑步不容易导致受伤。总之，越野跑的理由有千千万万。

当你开始越野跑后，你会发现一些疑问。在本章，你会找到最常见问题的答案。接下来的内容，足够让你享受第一次越野跑。开始吧！

什么是越野跑？

最简单的答案是，越野跑就是在铺装路面之外的地形上跑步。长一些的答案是，在不平坦的多变地形上跑步：土路、石滩、草地、林地、树丛、石堆、沙地，等等。不论是平坦地形，起伏山丘，还是陡升陡降，越野跑就是在自然环境中奔跑，距离可长可短，用汗水浇灌泥土。你要跑在碧绿森林、高山草甸、险峻峭壁，还有广袤草原。越野跑者都是坚忍顽强，热情友好的人。与有趣的人，在美丽的环境中自由奔跑。



劳瑞·博索 (Rory Bosio)^①, 2013 年环勃朗峰百英里^② 的夜跑

为什么越野跑？

好问题。也许是最委婉最难回答的问题。每个人的生活中，都需要独特的动力，不是吗？根据一项关于越野跑者参加越野跑原因的调查，也会得出极为多样的答案。有的人想提高体能和跑得更快，赢得比赛；有的人想要释放压力，找到属于自己的时间和自信；更多人希望逃离都市，享受大自然；还有的人希望在跑的同时找到志同道合的朋友。

两次获得著名的 UTMB[®] 越野赛女子冠军的劳瑞·博索是最好的越野跑者之一。虽然她的竞技能力很强，但依然能体会到越野跑的乐趣。“我就喜欢跑步，简简单单。双脚轮替这种简单的动作，根本就不用人教。你难道还是被教会跑步的吗？恐怕不是吧。早在学走路时，我们就学会了如何从摇摇晃晃地走，过渡到小步地跑。根本不需要特别指导。跑是人的内生本能。

① 著名的耐力跑精英运动员。

② 以下简称 UTMB[®]，在法国、意大利和瑞士交界处举办的百英里越野赛。