

《跑者》

图书基本信息

书名：《跑者》

13位ISBN编号：9787115418012

出版时间：2016-8-1

作者：[英]丽兹·霍克

页数：204

译者：毛润卿

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《跑者》

内容概要

1.跑圈知名作者，堪称女性版的K天王，越野女皇，山野女王，超马女神，更重要的她还是博士，是学霸。

2.与K天王的《跑出巅峰》为同类产品，跑步精神文化类图书，彰显跑步文化、人生哲学。

在跑步圈内，人人都知道有个K天王（基利安·霍尔内特），而近年来，一个女版的K天王同样声名大噪，她就是本书作者丽兹·霍克。

她在剑桥学习自然科学，后来在北安普敦大学拿到极地海洋学的博士学位。随后成为英国南极考察队的环境科学家，在远洋科考船上待了18个月，同时又是牛津大学教材编订的顾问，为BBC系列纪录片《冰冻星球》撰写旁白。2005年她随朋友度假路过霞穆尼“临时”决定报名参加UTMB，“临时”买了双跑鞋然后就一不小心夺冠了。她是第1位完成斯巴达松超级马拉松的女性跑者，她同时也是一位UTMB（该项赛事成立至今仅10年时间）五冠王的女性跑者。

你很难想象她完成博士学位后是怎样在没有教练、没有健身房、没有队医的情况下开始训练的。她是个科学家更是一个探险家，虽然她没有专业的营养师、教练、按摩师、甚至没有固定的训练场所，但她说是自然科学的学习更能让自己知道自然的伟大和人类的渺小与极限，通过跑步探险让自己融入到自然中，感受自然，能享受到无与伦比的乐趣和平静，这才是鼓舞她前进的动力。

本书就是丽兹·霍克博士的耐力跑人生哲学书，书中讲述了她参加世界各地耐力跑、超级马拉松、越野跑的经历及感受。如果你是一名耐力运动的爱好者，你定能从书中感受到一代高手是如何用平静谦和的态度去讲述她自己的那些光辉历程。

《跑者》

作者简介

她是英国南极考察队的环境科学家、一名博士。

她更是非官方的女子超长距离跑界的女皇。

她曾荣获每日邮报“年度女性”和国家地理“年度冒险家”两个荣誉称号。

她是第一位完成堪称史上最艰难的长跑比赛——斯巴达松超级马拉松（Spartathlon Ultra Race）的女性跑者，

她也是全球唯一一位5次赢得环勃朗峰超级越野赛（The North Face Ultra Trail du Mont Blanc）（该项赛事成立至今仅10年时间）冠军的女性跑者。

她就是本书作者丽兹·霍克。

她是一个偶然的的机会应朋友的邀请才接触到超远距离长跑比赛的，在此之前她仅完成过一到两个马拉松。开始超远距离跑的一个月后，她就开始代表英国队参赛了。18个月后她赢得了100公里超长距离长跑比赛的冠军。

你或许很难想象她完成博士学位后是怎样在没有教练、没有健身房、没有队医的情况下开始训练的。

在本书中她将首次披露她的故事，在人体极限的边缘接受着心理与情感的双重考验，她的故事将激励无数想开始跑步的人们。

书籍目录

- 序言
- 第1部分：发现之旅
- 第1章
起跑线，是一切的开端；
你，你的旅程，你将到达的地方。
在已知和未知的世界保持平衡；
一切，都有着无尽的可能。
- 第2章
静止产生了爱情。运动产生了生命。
静止的同时又在运动——一切都由此产生。
- 第3章
如果你想爬山，那么就去攀登吧。但是请记住，如果没有慎重，勇气和力量都不值一提；而瞬间的疏忽可能会毁掉一生的幸福。千万不要匆忙行事；每一步都要看清楚；从一开始就要想到最后可能会有怎样的结局。
- 第4章
我告诉你，如果你有求知的欲望，有力量付诸行动，那么走出去，探索吧！
- 第5章
终点线。它是一件事情的终结。
你到了旅程带你所到的地方；
起点结束的地方，也是终点开始的地方。
- 第2部分：探索之旅
- 第6章
这和纪录无关，这和奖牌无关。
这与获得比赛的胜利或是登上领奖台毫无关系。
这与恐惧和泪水、笑声和微笑有关。
这是关于共同分享的经历和原始的情感。
- 第7章
一沙一世界
一花一天堂
摊开你的手掌
永恒在这一刹那收藏
- 第8章
唯一的“意义”来源于我们所给予的关注和留心，
也许这已是足够，
因为在这其中我们找到了自己源源不绝的“能量”。
- 第9章
我或许没有到达我想要去的地方，但我想我已到了我必须抵达的地方。
- 第10章
我们今天的极限也许和昨天的不一样
也可能和我们期望的明天的也不一样
但重要的是今天
有时候，甚至在今天，我们可以超过
我们所认为的极限。
- 第11章
你不需要到另一个世界寻找自由，
因为自由存在于你自己的身体、心灵、思想和灵魂之中。
- 第12章

《跑者》

以其终不自为大，故能成其大。

第3部分：重新发现、认识领会之旅

第13章

在通往真理的道路上，一个人只可能犯两种错误：

没有坚持到底，和没有开始。

第14章

一个从未见过地狱的人，不会找到痛苦的解药。

第15章

只有当你意识到你不属于任何地方的时候，你才是自由的；此时每个地方都是你的归属。

第16章

线。我们通过的线和我们未曾通过的线。

我们站在了一条不在计划之内的比赛起跑线前。

我们冲过了一条从未想过竟会到达的终点线。

.....

后记

参赛史

环罗萨峰超级越野跑

致谢

《跑者》

精彩短评

- 1、文字真诚，但毫无文字之美。干扁的像文献。
- 2、跑步的过程就跟修禅一般，在这个过程中更加深入地了解自己。这本书对于跑过超马的人来说会比较引人入胜。毕竟跑步不是真正的出家，我也达不到这个境界。
- 3、跑，这是一个人的朝圣，一个与自我灵魂对话，发现自我，认识自我的方式。作者简单朴实的语言记录了自己的跑步历程，没有浮夸，没有恢宏，只是安安静静地讲述着自己的故事，有激情，有汗水，有伤痛，有失望，却没有泪水，因为跑步已是其生活，而生活的道路充满荆棘，好的坏的你总要经历。

《跑者》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com