

# 《开始越野跑》

## 图书基本信息

书名：《开始越野跑》

13位ISBN编号：9787515407506

出版时间：2017-1

作者：曾尉杰（阿虎队长）

页数：188

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](http://www.tushu000.com)

# 《开始越野跑》

## 内容概要

路跑不够玩，现在流行越野跑！挑战自我，享受挥汗山林的快感与极限！达人传授，一次搞懂：越野知识+地形环境+完整装备+练跑秘籍。第一次越野跑就成功！

本书作者阿虎队长拥有丰富的登山及越野跑经验。《开始越野跑》是一本专业的越野跑普及书。它全方位地涵盖了越野跑的基础知识、地形、路线、装备、技术、训练、比赛，让初入门者也能掌握越野跑的要诀、订定练跑计划，一次解决对于越野跑最关切的问题！独家分享了：八大越野跑地形介绍及应对技巧，半日轻越野、一日长越野装备大公开，11种练跑基础训练，第一手高山越野心得经验，七大无痕山林准则的亲山指南，等等。

# 《开始越野跑》

## 作者简介

曾尉杰（阿虎队长），兴趣特长为登山、溯溪、铁人三项。来自于台湾地区淡江登山社，登山经历长达15年之久，从实习向导一路晋升到领队，协助社团完成多次路线的探勘，在学校期间参与过多次的登山大会师，包括嘉明湖六路会师及大分五路会师等社团大型活动，2012年更是集合历年毕业校友完成“淡江登山社五十周年雪山六路会师”的创举，期间担任雪山主线的带队领队。目前完成百岳83座，预计两年内可以完成百岳的目标。

# 《开始越野跑》

## 书籍目录

名人推荐 / 1
自序 / 1
越野知识篇
1 认识越野跑，享受挥汗山林的快感
什么是越野跑？ / 4
结合跑步与快速登山的延伸运动 / 4
越野跑的分类 / 6
1 田径越野赛Cross Country Running / 7
2 山路马拉松越野赛Mountain Marathon / 7
3 山径越野赛Trail Running / 8
4 定向越野赛Orienteering / 9
5 登高赛Vertical Running / 10
6 高山越野赛Sky Running / 11
越野跑在台湾的现状 / 14
越野登山车赛结合跑步成为铁人两项 / 14
主题式的山径越野跑兴起 / 15
台湾地区风行的越野跑赛事 / 16
越野环境篇2跑进山林间，体验多元地形
越野跑的地形分类 / 26
地形1：石阶步道 / 27
地形2：泥土山径 / 28
地形3：草地 / 30
地形4：沙地 / 31
地形5：越野跑溪 / 32
地形6：拉绳区地形 / 33
地形7：大峭壁地形 / 35
地形8：林道地形 / 36
克服越野跑的天气因素 / 37
善用气象软件看预报 / 37
防水措施不可少 / 38
轻便雨衣是应急好帮手 / 39
越野跑的安全性 / 41
风险1：迷路 / 42
风险2：失温 / 43
风险3：坠落 / 45
风险4：蚊虫叮咬 / 46
风险5：运动伤害 / 46
越野跑的山野伦理 / 49
越野礼节 / 49
无痕山林运动（LNT） / 52
无痕山林的准则 / 53
越野装备篇3选鞋、穿衣、挑背包，跑山装备不能少
认识越野跑的基本装备 / 58
越野鞋 / 59
运动袜 / 61
水袋越野背包 / 62
排汗衣、紧身裤 / 63

# 《开始越野跑》

- 袖套、腿套 / 64
- 头巾或小帽 / 65
- 手套 / 66
- GPS手表 / 67
- 口袋风衣 / 68
- 太阳眼镜 / 68
- 手机（相机） / 69
- 移动电源 / 69
- 风雨衣 / 70
- 保暖衣 / 71
- 地图 / 72
- 卫生纸 / 73
- 求生毯 / 73
- 简易医药包（急救包） / 74
- 行动粮食 / 74
- 午餐 / 75
- 防晒油 / 76
- 头灯、电池 / 76
- 路线决定装备 / 77
- 半日轻越野 / 78
- 一日长越野 / 79
- 越野跑装备一览 / 80
- 体能技术篇4这样做，练出越野跑的实力
- 基本体能训练 / 86
  - 1 有氧跑Easy Run / 87
  - 2 长距离慢跑Long Slow Distance（LSD） / 88
  - 3 间歇训练Interval Training / 90
  - 4 法特雷克训练Fartlek Training / 91
  - 法特雷克训练实际操作分享 / 94
- 核心肌群训练 / 98
  - 1 深蹲运动Squat / 99
  - 2 棒式运动Plank / 101
  - 3 弓箭步下蹲Lunge / 103
  - 4 伏地挺身Push-Up / 105
  - 5 屈膝卷腹仰卧起坐Tabletop Crunch / 109
  - 6 登山跳Mountain Climber / 112
  - 7 波比跳Burpee / 114
- 对应台湾地区地形的越野技巧 / 116
  - 上下坡 / 116
  - 草地 / 120
  - 沙地 / 121
  - 原始登山路径 / 122
  - 泥泞地 / 123
  - 小木桥 / 124
  - 人工阶梯 / 126
  - 石头地面 / 128
  - 溪流河床 / 129
- 越野行动篇5 开始越野跑，路线规划轻松学
- 越野路线的安排 / 134
- 【人】不同赛程的队员选择 / 134

# 《开始越野跑》

- 【事】详尽了解越野路况 / 135
- 【时】考虑季节变化与赛程时间 / 136
- 【地】充分掌握地形、地点信息 / 138
- 【物】携带适当的装备 / 139
- 郊山轻越野路线 / 139
- 高山越野路线 / 140
- 十大入门越野路线 / 141
- 路线1：大屯群峰 / 142
- 路线2：绢丝瀑布上擎天岗草原 / 144
- 路线3：观音山环形步道 / 146
- 路线4：树林大同山 / 148
- 路线5：烘炉地天上山 / 150
- 路线6：霞喀罗古道 / 152
- 路线7：松罗湖 / 154
- 路线8：奇莱南华（能高越岭古道西段） / 156
- 路线9：合欢西北峰 / 158
- 路线10：雪山主东峰 / 160
- 特别篇 极限高山越野跑 / 162
- 高山越野的行前准备 / 163
- 附录 世界经典越野赛事介绍 / 168
- 特别介绍 / 171

# 《开始越野跑》

## 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](http://www.tushu000.com)