

《我在肯亚跑步的日子》

图书基本信息

书名：《我在肯亚跑步的日子》

13位ISBN编号：9789862352137

10位ISBN编号：9862352132

出版时间：2012-10-10

出版社：臉譜

页数：304

译者：黎茂全

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.tushu111.com

《我在肯亞跑步的日子》

內容概要

從小就熱愛跑步的亞德哈羅南德·芬恩是著名跑步雜誌《跑者世界》(Runner's World)的特約記者，多年來看著肯亞跑者從奧運到城市馬拉松稱霸，也看到全球世界級的跑步選手只要到肯亞受訓幾個月，跑步速度就會更上一層樓。久未跑步訓練、體態完全變樣的他，以全世界最艱難的里瓦馬拉松賽為目標，踏上尋找肯亞人跑步這麼快的祕訣。

帶著家人從英國到肯亞住六個月，他在孕育世界冠軍跑者的故鄉——肯亞伊坦，吃著肯亞的食物、睡運動員的訓練營、採訪教練、組路跑隊，每天清晨五點綁緊鞋帶與奧運冠軍、懷抱出國比賽夢想的年輕跑手、赤腳上學的孩子並肩而跑，透過觀察紀實，他試圖在訓練過程中尋找出答案，而透過他在當地的生活，讀者也得以一窺肯亞人對於跑步的看法與態度，以及肯亞人的生活樣貌、文化習性。

作者一開始到達肯亞時，連當地的女孩子都跑不贏。經過數月的訓練後，他也帶著肯亞人的跑步祕訣，以「白人的冠軍」成績跑完他的里瓦馬拉松賽，並在紐約馬拉松賽中完成他個人第一次「三小時內跑完全程馬拉松」的佳績，證明了肯亞人的跑法和訓練方式的效力。

二〇一一年，全球各地著名的馬拉松賽中，跑最快的前二十名跑手全部由肯亞選手包辦了。在孕育世界冠軍跑者的故鄉，解開世界頂尖跑者的煉金術公式：

跑步的技巧很重要，但為跑步而活的生活信仰才是關鍵。

穿鞋或不穿鞋跑步不是重點，赤腳跑法的精髓才是關鍵。

練跑很重要，但一天睡十六小時也是全心投入訓練的重點。

跑步時你必須帶點瘋狂，而不是像會計師。

將成功的極度渴望當成原動力。

《我在肯亞跑步的日子》

作者簡介

亞德哈羅南德·芬恩（Adharanand Finn）

目前任職於英國《衛報》（Guardian），也是特約文字記者，定期在《衛報》、《獨立報》（Independent）和《跑者世界》（Runner's World）雜誌撰寫專欄。他熱中於路跑運動，青少年時期曾是英國越野賽跑的選手，目前他和家人住在英國德文郡艾克賽特鎮（Exeter, Devon），最近剛贏得當地的十公里路跑賽第一名。

《我在肯亞跑步的日子》

書籍目錄

前言

- 1 第一次留意到肯亞跑手
 - 2 我有一個肯亞跑步夢
 - 3 往肯亞出發前
 - 4 踏上肯亞土地
 - 5 肯亞退休運動員的房子
 - 6 肯亞跑步界的教父
 - 7 伊坦的團隊晨跑初體驗
 - 8 專注、全心投入、訓練營
 - 9 一天睡十六小時也是訓練重點
 - 10 赤腳跑第一名的人，獎品是一雙運動鞋
 - 11 在肯亞，跑步猶如一種信仰
 - 12 兩百支手錶同時響起的法特萊克集訓
 - 13 「伊坦鎮鷓鷹隊」起跑
 - 14 肯亞人以為運動員都很有錢
 - 15 肯亞的體育觀光節
 - 16 肯亞人除了跑步還是跑步的童年
 - 17 隨時等待改變命運機會的肯亞跑者
 - 18 與世界頂尖的跑手練跑
 - 19 偷牛習俗與肯亞人的跑步基因優勢
 - 20 頂尖的運動員要帶點瘋狂，而不是像會計師
 - 21 肯亞運動員的食物
 - 22 沒跑過氟石坑道就不能離開肯亞
 - 23 運動按摩師是一定要的
 - 24 對成功的渴望是肯亞跑者的原動力
 - 25 橫越獅子領地的里瓦馬拉松賽
- 後記：四個月後

《我在肯亚跑步的日子》

精彩短评

1、肯尼亚版天生就会跑

《我在肯亚跑步的日子》

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.tushu111.com