

<<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

出版时间：臉譜

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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。

## <<我在肯亚跑步的日子>>

### 作者简介

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。

## <<我在肯亚跑步的日子>>

### 书籍目录

#### 前言

- 1 第一次留意到肯亚跑手
  - 2 我有一个肯亚跑步梦
  - 3 往肯亚出发前
  - 4 踏上肯亚土地
  - 5 肯亚退休运动员的房子
  - 6 肯亚跑步界的教父
  - 7 伊坦的团队晨跑初体验
  - 8 专注、全心投入、训练营
  - 9 一天睡十六小时也是训练重点
  - 10 赤脚跑第一名的人，奖品是一双运动鞋
  - 11 在肯亚，跑步犹如一种信仰
  - 12 两百支手錶同时响起法特莱克集训
  - 13 「伊坦镇鸚鵡隊」起跑
  - 14 肯亚人以为运动员都很有钱
  - 15 肯亚的体育观光节
  - 16 肯亚人除了跑步还是跑步的童年
  - 17 随时等待改变命运机会的肯亚跑者
  - 18 与世界顶尖的跑手练跑
  - 19 偷牛习俗与肯亚人的跑步基因优势
  - 20 顶尖的运动员要带点疯狂，而不是像会计师
  - 21 肯亚运动员的食物
  - 22 没跑过氟石坑道就不能离开肯亚
  - 23 运动按摩师是一定要的
  - 24 对成功的渴望是肯亚跑者的原动力
  - 25 横越狮子领地的里瓦馬拉松賽
- 後記：四個月後

<<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:<http://www.tushu007.com>