

奔跑332公里



[奔跑332公里_下载链接1](#)

著者:曾华锋

出版者:人民日报出版社

出版时间:2013-12-1

装帧:平装

isbn:9787511522511

本书是国内第一部以越野跑为主题的长篇纪实，不仅真实记录了一场伟大的赛事、一次

动魄的历险、一段震撼的传奇、一个热血的群体，也集成了长跑、穿越的相关知识，展现了意大利的风俗人情和自然风光。它不仅由文字和图片组成，还流淌着汗水、泪水和鲜血……

年过不惑的草根出身的业余跑者曾华锋，备战8个月跑量4300公里。比赛时，以惊人的体力和毅力，忍受大雨冰雹、跑友遇难、高山失温、膝盖受伤、脚板起泡、极度困乏等重重考验，在悬崖峭壁间奔跑六天六夜，全程332公里，累计爬升24000米，相当于三个珠穆朗玛峰高度，终于迎来了阿尔卑斯山的第一缕晨光，最后10公里边跑边流泪，成为中国第一位完成332公里巨人之旅的选手。

作者介绍:

曾华锋，网名荒城，1972年生于湘中山村，自学成才，冷暖尝尽，务过农、做过工、考过研，历任南方都市报、羊城晚报记者，现为人民日报藏文版副主编、中国作家协会会员、北大文学硕士、马拉松运动员、泰尼卡中国越野跑队员、益跑网专家。

崇尚超越自我，挑战自身的不可能性，先后加入北大山鹰社、绿野，签约阿迪达斯、泰尼卡。2004年来，完成过18个马拉松，11个达标国家二级，其中“三周三马”全部跑进2小时55分；征战过11个100公里赛，4次进入前10名。2013年出征世界最难越野赛巨人之旅，以143小时43分48秒第265名带伤完赛。

目录:

[奔跑332公里 下载链接1](#)

标签

跑步

越野跑

极限运动

运动

传记

越野

超馬

-旅游

评论

一口气读完了，对于书籍本身不多赞赏，平实真实的讲述。对荒城本人仰望。经历过H K的100公里毅行，对于332公里，6天6夜，20多座高峰的爬升，所有的准备装备、天气的影响，一段段赛程的完成感 坚持感 痛苦感 情绪感 快感，对生命的把握感 体会至深。

第一个完成TDG的背后，是8个月4300km的备战。

早期读物，纪念曾是马拉松爱好者的时光

@让子尘飞一会儿：不是每个人都能有这140多小时的人生阅历。

2016.08.07 四川省图书馆

我这辈子还有没有指望来这么一发

疯子疯了！！

不只是坚持二字

一口气读完。着重拜读的是选手赛前装备部分，可以当做超长距离越野跑的普及读物，作者文笔流畅情怀满分，部分章节和页面的排版可以再精进些。

还行，但废话太多，看着会烦。

虽然是对巨人之旅比赛的记述，但我更看到了一个跑者对亲情的解读，当读到在草甸上小睡梦到母亲一段时，眼泪就那样在眼里打转转流不出来，咽不回去，我想起来中学放学时回家吃饭，母亲烙煎饼我在旁边吃的情景。

一段非凡的历程

荒城关于比赛的写实、充满感情，这样的奔跑故事着值得珍视...跑步应该有那么一种力量吧，都在努力成为更加强大的自己，见天地、见自己、见众生...

[奔跑332公里 下载链接1](#)

书评

这本书较为完整讲述了荒城（曾华锋）出战2013年巨人之旅的整个过程。心理描写十分丰富细腻。村上春树的书叫《当我谈跑步时我谈些什么》，透过这世界最难越野赛事——巨人之旅完赛者的心路历程，或许能知道答案。
去年开始关注他的博客，但偏偏巨人之旅那阵子没怎么关注。等看...

[奔跑332公里 下载链接1](#)