

# 在黑暗中醒来



[在黑暗中醒来\\_下载链接1](#)

著者:曹晋

出版者:清华大学出版社

出版时间:2015-9-15

装帧:软精装

isbn:9787302412250

在这本书中，你可以欣赏到胖胖熊纵横各大赛事的英勇身姿和辉煌战绩；你也能目睹那

条“少有人走的路”上的壮美画面和高质量的极限风光；你会惊叹这位经济学博士高超的文字技巧和摄影技术；更会从他的文字中了解到各国的历史与艺术，获得一次心灵的涤荡和升华。

一轮鲜红的落日，慢慢坠下来，天地间一片静寂，鸦雀无声。在我用奔跑探索这个世界的第10个年头，我又一次从自己的废墟里站了起来。——胖胖熊

胖胖熊借由跑步，就像活在地球的另一个维度上。他的生命像一场又一场的大冒险，这本书就是他大冒险的文字记录。他看似距离我们很远，在我心里却觉得特别近，就像一个久别重逢的老朋友。——全球超马越野爱好者 优极创始人 关雅荻

曹晋记叙的每场比赛本身都是极其艰苦的，但他却用轻松幽默的笔调，淡化了其中许多艰辛的部分，而将在每场越野跑比赛中的感受和快乐娓娓道来。与流行的各种充斥着励志鸡汤的跑步读物不同，这是一本由一个有趣的人写成的一本有趣的书。

——水木社区 chenwenshuang

作者介绍:

胖胖熊是何许人也？

胖胖熊，在清华水木社区跑道人生版块具有相当高的人气，人称“熊神”。

胖胖熊，本名曹晋，清华工学、法学学士，德国弗莱堡大学文学硕士，慕尼黑大学经济学博士，曾任慕尼黑大学讲师、助理教授，现任挪威中央银行高级研究员。

他是会讲段子的学霸；

他是会作诗的摄影师；

他是横跨金融、法律、理工、文艺和运动界的清华男神；

他是极限超长距离越野跑者；

他是侏罗山区230公里越野赛冠军和纪录创造者；

他是北极400公里极限穿越赛徒步完赛的唯一参赛者……

目录: Chapter 1 在黑暗中醒来 / 001

Chapter 2 七日谈 / 025

Chapter 3 城市 / 051

慕尼黑：关于跑步的记忆 / 051

波士顿：乌云背后的幸运线 / 053

亲爱的，卢布尔雅娜 / 055

佛罗伦萨奇遇记 / 057

汉萨百里路 / 060

柏林：为了忘却的纪念 / 066

Chapter 4 山川 / 087

少女峰的雪原 / 087

Feller家的马拉松 / 090

瑞士的山地全景 / 093

喵！ / 096

回家的路 / 102  
马特洪峰的烈日 / 105  
黑暗的一天 / 108  
Chiemgauer的暴风雨 / 114  
布罗肯的雪 / 119  
侏罗纪公园的日与夜 / 122  
富士之旅 / 131  
铁人 / 136  
故乡 / 141  
卫冕 / 149  
在银色的月光下 / 153  
父亲河 / 156  
圣伯纳的蓝天 / 169  
斯堪的那维亚的荒原 / 172  
提契诺的流水 / 175  
欧洲的屋脊 / 180  
Chapter 5 森林之歌 / 193  
后记 / 215  
· · · · · (收起)

[在黑暗中醒来](#) [下载链接1](#)

标签

跑步

越野跑

运动

超马

马拉松

郁金香

长跑

欧洲

## 评论

"郁金香阅读"跑步产品线首本。

-----  
一本在世界各地越野跑步记录的小册子，都是作者跑步时经历和随想。跑步随记。

-----  
熊神的文字，读起来太棒了。我们为什么跑步？跑步背后的故事和思考更加值得关注。  
“在我用跑步探索这个世界的第十个年头，我又一次从自己的废墟里站了起来。”

-----  
胖胖熊在水木清华bbs上是熊神，希望更多的人能知道他，了解他，作为一个普通人，一个普通正常生活正常工作的人，也能把跑步当作一种爱好一种信仰，去突破自己，去体验不一样的世界和人生。无需心灵鸡汤，跑步也非治百病的良药，世界就在那里，等着我们去发现和体验。

-----  
大神级越野跑见闻，非鸡汤非安利，是喜欢的文字类型。一个温暖坚定的胖子，抱着原始且强大的冲动，去聆听森林溪流的歌，去吹山尖峭壁上的风，他记得跑过的每一个村庄每一座纪念碑的故事，看见壮美景色会诵起诗歌，他笔下的峭壁沼泽暗夜狂风低温饥饿甚至迷路退赛都让我有想去体验的冲动。跑步不治百病，当然也不是生活全部，不过总是能给你加点“从废墟中站起来”的勇气。

-----  
在地铁里看完了水木清华bbs跑版大神级学长胖胖熊写的有关跑步经历与心路历程的书除了那些惊心动魄的赛况 还有与之相关的欧洲亚洲地区的人文风物  
喜欢跑步的人能从中体味到很多 不喜欢跑步的人也能把它当作另类游记来读 诚意推荐

-----  
办公室的跑将们安利的

-----  
水木山版大神胖胖熊的超马越野日记，从马拉松到越野，从越野到极限穿越，在欧洲不停的奔跑着，有画面感，有内心的独白，外面的世界真精彩。

-----  
喜欢标题，喜欢这本书的最后一句，马拉松十年，我在废墟上重生。

-----  
震撼人心，都市版版荒野的呼唤

-----  
争分夺秒读完，晚上要签名去。

-----  
跟着胖胖熊见识了世界上最艰难的比赛，心生敬畏。

-----  
身为越野跑大神之外，胖胖熊在历史、文学、地理、气候等方面的知识也非常深厚。多为记叙，比赛风格理性而保守，表达感情非常节制，但不难看到他跑步时的坚持和放弃时的坦然。也许是我越野跑经验太少，觉得略流水账。

-----  
熊神的大作，赞，非常值得一读

-----  
要是能分享一下训练经验则更加。

-----  
语言有泥土气息 故事实在太好看了！！旅途中独立而不孤独 冷血的自然面前的幽默 体力极限上的人性没有矫饰。风景与文化并重 既可做欧洲绝佳tour guide又可提神励志，还可搜集段子… 图片极美

-----  
买了好久，最近花了两天时间粗略读完。第一篇和最后一篇讲述的两个400km以上的越野跑读出了侦探小说的爽感。mark，留待精读。

-----  
回答：跑步时，在想些什么

-----  
膜拜大神

-----  
书中的一个情节无比感动，作者在腿伤恢复之初就参加超长距离越野赛，中途进入补给站淡定的下血淋淋的绷带时，把整个补给线的跑者都震惊了，原本大声说笑的人们都静静的看着。

-----  
[在黑暗中醒来\\_下载链接1](#)

## 书评

2016年8月2日 Update:

我觉得曹晋给我最大的鼓励是让我得知了一个人可以有多勇敢。  
如果可以找到有人同行，我会一个个比赛尝试跑下来。  
但是这样美好的事情，发生在我身上估计只有0.000000000%的概率吧。  
即使我做不到像他那样，我也非常高兴知道有人可以做到这种程度。 谢谢你...

-----  
在京东的众筹里，看到胖胖熊的《在黑暗中醒来》一书正在搞出版众筹，我立即产生了兴趣。胖胖熊，本名曹晋，在马拉松、越野跑里是大神级的人物。此前，我在清华水木社区上看过不少他亲述的跑步故事，仰慕已久。这一次他能够出书，分享自己用奔跑探索世界的10年，令我心动。 ...

-----  
《在黑暗中醒来》这本书是在大跑儿的微博中的奖，收到之后就迫不及待地翻开看了，在这之前，我并没有听过胖胖熊曹晋，看书名，又觉得会不会也是鸡汤类型的跑步书籍。  
但真正阅读之后，才知道这根本是一场场超级马拉松越野赛的精彩回放，作者是清华高材生，智商不一般...

-----  
这本书刚出的时候，我就第一时间拿到了，前后读了两遍，距今已有些时日。胖胖熊这个大神，他那些神奇的参赛经历就不赘述了。在他那里看到的是另一个世界，一个用脚丈量的世界，一个在各种各样的旅游攻略上都看不到的地方，人迹罕至，那些不可能连接在一起的座座山峰，森林，河...

-----  
看完这本书后，胖胖熊当之无愧的成了我的终极男神。  
在看这本书的过程中，我说的最多的一句话大概就是“窝草”了！我也不想这么粗鲁，  
但是没办法，他的经历实在太惊悚了，感觉他已经不是人了，胖成那熊样，怎么能跑那么长呢！是400公里，不是40公里，更不是4公里，是660公里，...

-----  
[在黑暗中醒来 下载链接1](#)