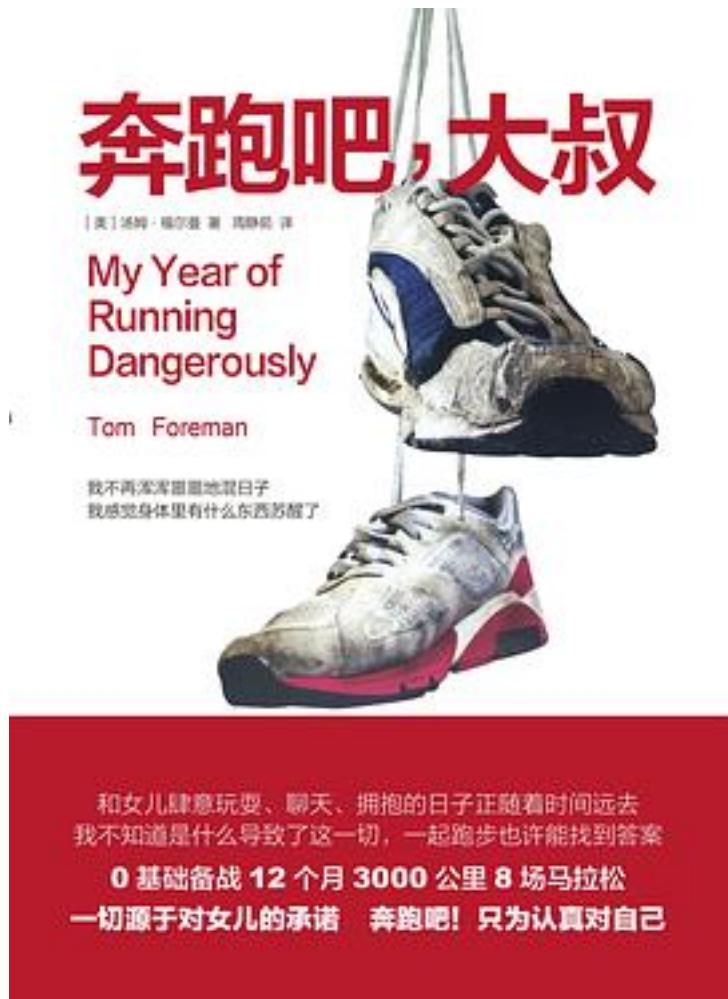


# 奔跑吧，大叔



[奔跑吧，大叔 下载链接1](#)

著者:[美] 汤姆 · 福尔曼

出版者:鹭江出版社

出版时间:2016-6

装帧:平装

isbn:9787545910810

《奔跑吧，大叔》是汤姆·福尔曼所写的运动随笔，书中记述了他和女儿一起跑步的点点滴滴，充满了亲情与励志的味道。年逾50岁的福尔曼生活中是位只知道窝在沙发上追

剧的土豆族大叔，自认人生早已在掌控之中。直到有一天18岁的女儿问他：跟我一起跑一场马拉松如何？这句话如浇在福尔曼大叔头上的一盆凉水，让他感到不知所措。年近51岁的他从来没想过此生还会再去参加马拉松长跑。但为了不让女儿失望，或者是不让自己失望，他咬牙答应了，从此开始了笑料不断、状况百出的马拉松训练。虽然训练之路漫长而艰辛，但父女间的默契以及来自女儿的鼓励让他感到欣慰，和女儿的相处让他更了解女儿的想法，也让他重新认识了慢慢变老的自己。

## 作者介绍:

汤姆·福尔曼，现年51岁，CNN资深记者，曾供职于美国广播公司和国家地理频道。

## 目录: 序 1

第一章 女儿出的难题	1
第二章 计划开始	7
第三章 青春一去不复返	15
第四章 与罗尼的约定	29
第五章 马拉松的历史	39
第六章 冬天来了	45
第七章 生活与跑步	53
第八章 新奥尔良小试牛刀	59
第九章 红岩峡谷历险	71
第十章 决战亚特兰大	81
第十一章 葛底斯堡再出发	97
第十二章 疯狂的想法——超级马拉松！	105
第十三章 重振旗鼓	119
第十四章 丛林野趣	127
第十五章 喝水吃饭的科学	143
第十六章 进退两难	151
第十七章 半程马拉松？小菜一碟！	161
第十八章 逞强！海军陆战队马拉松！	169
第十九章 赛前焦虑	177
第二十章 下马威	185
第二十一章 出发！超级马拉松！	191
第二十二章 困难重重	197
第二十三章 致命错误	203
第二十四章 搭上“公交车”	211
第二十五章 痛苦洞穴	219
第二十六章 胜利在前方	229
第二十六点二章 尾声	235
感谢	241
关于作者	243
• • • • • (收起)	

[奔跑吧，大叔](#) [下载链接1](#)

标签

跑步

励志

父女

美国

感悟

运动

亲情

鹭江

评论

2017年5月14日读，2017-154。

---

一开始蛮好玩的，没读多少就觉得啰哩吧嗦。（这本书评价人数不多！大家不要光看分高就买了）

---

本来以为大叔真的是0起点，没想到人家从小就已经是运动健将了哈哈，天赋异禀啊。

---

51岁的大叔，为实现与女儿的约定，重拾跑步的爱好，训练，比赛。半马，全马，超马，日复一日的训练，堆跑量。工作、生活、家庭和跑步运动之间如何调整，还有在这个过程中的思考和反省。作者其实还是身体素质很棒，年轻时候是学校代表，赛事能得奖，还能以专业赛者的速度跑上3英里，到了51岁还能一周积累跑量超过50英里，超过了95%以上的跑步爱好者了。最后石磨坊超马难度确实很大，55英里（88km），13个小时，已经很强了。跑步越野确实要靠平时积累和训练，之前跑过一个难度不大的85km

越野，都要19小时了，汗颜一下。。。很赞，跑者推荐。

半马、全马、超马。训练、坚持。长大了，不敢去冒险，跑马拉松是一种解决之道。

一本读起来让人发笑而又感觉温暖的书。推荐，翻译的也挺好。

不只是跑步，更多是生活

50多岁的爸爸，为了女儿一句承诺，坚持不懈，最后还跑完超马，了不起！

我不再浑浑噩噩的混日子，我感觉身体里有什么东西苏醒了。  
跑步真的有魔力，通过跑步，更懂得生活，通过一步一个脚印的努力去克服困难。  
生活不止活着，生活值得深刻而热烈的爱！

这本书鼓励我跑完了自己第一个半马

[奔跑吧，大叔](#) [下载链接1](#)

## 书评

奔跑吧 大叔 (美) 汤姆 福尔曼 作者是CNN资深记者

书里有一段他用第三人称写的自我介绍

轻松有趣。书里主要讲自己一年里跑马拉松过程中和家人的故事。

他开始跑步的缘起是上大学的女儿请他当马拉松教练。四个月后这一对父女经历了许多艰难困苦 终于一起成功到达终点。这里有合...

无疑这是一部跑步丛书中的上上之作。

福尔曼大叔从生活的角度去描写了备战马拉松，乃至更大规模更长距离比赛的经历。

这不仅仅是一种物质上的指导，更是从精神层面的指引。

毕竟，给你备齐了装备，买了跑鞋，乃至运动手表，装好能量胶和盐丸，但是真正能够跑出去，跑上马拉松的...

---

[奔跑吧，大叔](#) [下载链接1](#)