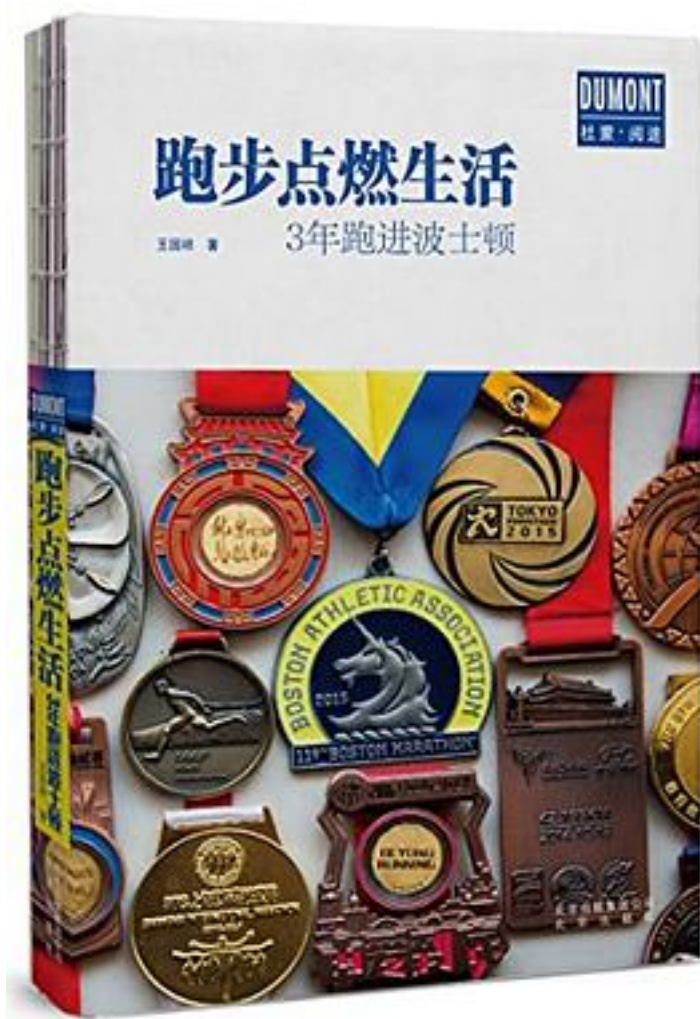


跑步点燃生活



[跑步点燃生活_下载链接1](#)

著者:王国祥

出版者:北京出版社,北京出版集团

出版时间:2017-3-20

装帧:平装

isbn:9787200124798

一位花甲老人，却在跑步中拥有了越来越年轻的心灵。本书记录了作者55岁时开始跑步

，3年从一个0运动基础的人成长为马拉松健将的故事。跑步8个月后，他第一次正式参加马拉松比赛，顺利完赛；跑步1年后，在北京国际马拉松赛中跑进3小时30分；跑步第3年，达标马拉松殿堂级赛事——波士顿马拉松参赛资格线。3年，15场马拉松赛，至今跑步总里程达到16405.77公里，获得奖牌无数，他的足迹遍及祖国各地，北至黑龙江漠河，南到海南儋州。走出国门，他从东京马拉松开始，经过波士顿马拉松的洗礼，跑过魁北克马拉松，正在跑向温哥华马拉松。他的步伐永远不会停止，在奔跑中遇见了更好的自己。他说：“跑得越远，离自己的心越近。”

作者介绍:

王国祥，资深出版人，精英跑者。先后任长沙矿冶研究院高级工程师，《中国大学教学》杂志主编，高等教育出版社编审。55岁开始跑步，半年后首次马拉松3小时50分完赛。3年跑了12000公里，58岁参加了第119届波士顿马拉松。最佳马拉松成绩3小时16分。

目录: 01 他们能行我也能行
02 第一时间向家人报喜
03 练跑的艰辛天知、地知、我知
04 擦下的鼻涕马上结成冰
05 庆幸与跑步结缘
06 我的家在路上
07 跑向北京之巅
08 一年跑了4624公里
09 天下跑者是一家
10 心灵最安静的时候
11 我跑进了330
12 6000公里长跑成绩单
13 为战胜自己干杯
14 跑20.14公里迎接2014年
15 从郑州跑到开封
16 起跑落后终点领先
17 689天跑完8000公里
18 匀速才能持久
19 我又站在了外滩起点
20 3组半马5连跑
21 跑完10000公里
22 高举五星红旗冲过东马终点
23 风雨交加的朝圣之旅
24 无心看风景
25 在鸟巢奔跑
26 北马年龄段排名20
27 寻梦之旅
28 我与上马有个约定
29 跑步遇见更好的自己
· · · · · (收起)

[跑步点燃生活_下载链接1](#)

标签

马拉松

跑步

运动

体育

评论

在钟书阁等人翻看完，纯日记文，只能是敬佩作者真厉害啊，不知道是不是跑步让人年轻啊

日记账，就是缺乏系统总结

作者是追求成绩的严肃跑者，本书基本上是比较乏味的跑步流水账日记+各种赛事与日常生活的跑步写真。不过还是比较羡慕他跑过东京和波士顿，特别是后者，是严肃跑者的回报。

太羡慕这成绩了，也羡慕这个满世界去参赛的经济实力！

一个50后跑者的日记，看完后想起了爸爸的好友——彭大爷，两年前开始跑步，也是各地都跑，冬天也是34点就起床跑步，大概是真的喜欢才会这么做。给自己定个小小的目标，30岁以前完成全马，希望以后的自己也可以与跑步为伴，成为一名业余跑者。

本书记录了作者55岁开始跑步，几年内的跑步日记，精神值得学习。

挺正能量的一本书，但是太乏味了……

还不错吧，周末的时候看看，看完了。

[跑步点燃生活_下载链接1](#)

书评

[跑步点燃生活_下载链接1](#)