



「42195」，對一些人來說意義非凡，也是一個體能、意志與毅力的極限挑戰；42195 米，正是馬拉松比賽的標準距離。你有否發現，近年在街上跑步的人越來越多？他們未必都會挑戰 42.195 公里的全馬距離，但每一次跑步，或是放鬆、或是練習、或是磨練，都會有所得着。不管你是否愛跑步、有否試過跑完一場「全馬」，也歡迎你翻開書頁，看看這些跑步的人寫下對跑步的各種心情和體會。

## 《42195 邂逅在馬拉松的路上》

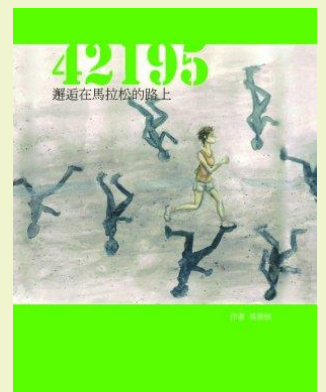
本書作者曾任記者，她的跑步故事，跟很多跑者相似：最初只打算跟幾個好友練跑，卻沒想到越跑越遠，最終竟參加了馬拉松。要在體能和心理上準備好跑 42.195 公里，得經過漫長且艱辛的備戰階段，這本書就是她與 16 位跑界戰友的心路歷程紀錄。

書中其中一位主角曾身患癌症，更與免疫系統疾病紅斑狼瘡症交手五年，試過六星期內四度進醫院……在這期間，因患病不能日曬的她，卻完成了四個馬拉松。是甚麼驅使她跑下去？就看她在此書中揭曉答案。

作者：吳崇欣

出版：超媒體，2011

國際書號：9789881941749



作者：莊曉陽 | Edkin |

Frankie Kwok

出版：天窗出版社，2016

國際書號：9789888292875



## 《馬拉松·歎世界！》

長距離跑步時心跳加速、氣喘流汗、暗暗叫苦是常事，馬拉松這項挑戰體能極限的活動，竟可以與「嘆世界」扯上關係？這本書的幾位作者以 Run the World 為團隊名字，曾參與數十場外國馬拉松賽事，足跡遍佈日本、台灣、東南亞、歐洲、美洲、澳洲以自古巴等地；他們以文字和相片，抒發跑遍世界的所見聞與甜酸苦樂。他們跑步，不單為收集獎牌、打破個人紀錄，也為拓闊自己的見識和眼界，為馬拉松路上留下人生種種深刻回憶。



# 主題書單

www.hkreadingcity.net



作者：陶紹明

出版：青馬文化，2015

國際書號：9789888276615



## 《愛上跑步——越跑越健康》

跑步，如何才算跑得快？原來跑步用到的不單是腿，心肺功能、核心驅幹力量、擺手動作、伸展準備.....通通都會影響跑步成績！心動想要開始跑步的你，在穿上運動鞋前，就來看看專業跑步教練分享跑者必備常識，並解答初跑者的常見疑問，像是伸展運動的重要、如何安排變速跑、間歇跑等不同類型的練習、如何加強肌肉力量與關節靈活度以防受傷等。就在今天開始，發掘跑步的樂趣吧！

## 《我跑》

本書作者蔡東豪自詡「以為自己是文化人的企管人」，以寫作和跑步探索世界。他 44 歲才開始跑步，46 歲參加第一次馬拉松，相信寫作與跑步有很多相似的地方：「文字是我探索世界最可信賴的工具，在文字世界，我雙腳似離開地面，在空中飛翔。」他寫跑步，其實也寫下他對人生的思考和看法。世界浮躁喧鬧，總有無法掌握的困難和變數，要如何面對？作者告訴我們：「時不我與，但我不感灰心，因為我仍在跑。」

作者：蔡東豪

出版：天窗出版社，2015

國際書號：9789888292806

