



张国民在比赛中



▲ 张国民的跑步鞋



▲ 闫冬在“戈壁”中

知天命的全马狂人

他的微信名——“国民兄弟”，一语双关，透着一股子英雄豪气。张国民的跑马经历励志传奇。全国每年跑马拉松的有两三百万人，但一年能跑超过四场全马比赛的不过七千人，专业运动员每年也仅3-4场，而50岁开始跑马的他，第一年竟然跑了17个全马，囊括了当年度国内所有8个国际金标和4个大满贯，今年高峰时达到10周10马，简直“疯”了。

13年前，满身病痛的他为改善体质开始跑步，最近两年才参加比赛。去年4月15日在武汉以4小时36分完成了人生首马，接下来一发不可收拾。周末总是奔波在路上，每到一地，住最便宜的宾馆，一碗面就是一顿饭；虽到过很多城市，从无暇游玩，赶领物、赶比赛，跑完没来得及歇口气，又马不停蹄地赶回家。最紧张的一次是在西安，连比赛在内一共停留19个小时。

年龄没有优势，他唯有更下功夫，不仅坚持跑步还进行核心训练，每天400个俯卧撑、300个仰卧起坐、180组健腹轮雷打不动，外加健身房“撸铁”、力量训练、游泳……终于在去年的上海国际马拉松中，以3小时29分33秒跻身“精英级别”。平常人要花几年才能达到的成绩，他半年就完成了。

张国民称自己“老弱病残”，没有故事，事故不断。去哈尔滨参赛时，雨天阴冷促发了他的关节炎。久病成良医，他先给关节涂上止痛膏，然后用电风吹两个小时，再去浴缸里泡一小时，疼痛渐渐缓解，第二天已无大碍。随着耳机里激越的音乐律动，他一路狂奔冲向太阳岛上的终点，PB了个人成绩；

参加太原马拉松比赛前，由于“撸铁”不当，腰椎盘突出复发，他在腰间绑上钢板咬牙上了赛道。战袍之下的冰冷无人可见，脸上的阳光和身上的激情呼之欲出，这位病号的照片作为唯一的个人特写，登上了“太马”官网的首页。

其实每一次跑上赛道，他都战战兢兢如履薄冰，深知敬畏跑道敬畏生命，才能跑得更远更久。2018年7月的贵阳，骄阳似火，温度高达32摄氏度（马拉松超过20摄氏度就算高温），再加上高原反应、大坡道、多弯道，他连连遭遇“撞墙”（腿脚不听使唤）、抽筋、岔气、中暑等症状，数次被急救。身边很多人都倒下了，遗憾地退赛，他死磕到了最后。当他高举双手冲向终点时，眼泪情不自禁地奔涌而出……待情绪平稳，奖牌挂脖子上，心里又开始盘算下一场比赛。他感慨地说：“跑步的意义就在于，42.195公里让你看清世界的真实与残酷，也让你明白自己永远比想象的更强大。”

跑步使他获得了重生。体重减了50斤，脂肪肝没有了，腰椎盘突出不发了，膝关节的积液消失了，更神奇的是，经过数次反复检查，双肺磨玻璃样结节竟然无影无踪。医学专家连呼“奇迹”，把他作为特殊案例来追踪研究。

“知天命”的张国民不断挑战自我，挑战极限，计划用5-6年跑完100个马拉松，用自己喜欢的生活方式，在赛道上遇见更好的自己。

今天，是一年一度的体育盛宴之一：上海国际马拉松赛。从外滩金牛广场到上海体育场42.195公里的赛程中，跑步者洒下汗水，努力拼搏，收获荣誉及感悟。马拉松，早已成为一项热门的运动。当他们跑马拉松时，他们在想什么？

理工男的诗和远方

如果说“国民兄弟”跑马带有强烈的疯狂成分，那么蒋鹏则是一个十足理性的跑者。

很多人的跑马都是从减肥开始的。婚后20年，蒋鹏从眉清目秀的帅小伙变成了低头看不到脚尖的油膩大叔，“三高”接二连三找上门来，伴随着“重度呼吸障碍”。医生开出处方：要么减肥，要么戴呼吸机睡觉。

终日躲在电脑背后的“码农”被迫走出户外，先是快走，逐渐慢跑，每日坚持，风雨无阻。效果喜人，几个月之内就瘦了30多斤；而连自己都想不到的是，本来连买瓶酱油都恨不得开车的他竟然爱上了跑步，在“上马”中以4小时23分完成了个人马拉松“首秀”。

这个理工男以一贯严谨的科学态度，计算心率、呼吸，观察肌肉的变化和身体的反应，控制速度和节奏以及参赛的频率。他甚至专门设计了EX-CELL表格，来记录每次训练的效果、每次比赛的成绩，甚至，每一双跑鞋的征途和寿命，用大数据作全面客观的评估。

近日基普乔格成功完成马拉松“破2”（跑进2小时）壮举，激起无数跑者的雄心壮志。但不是人人都可以成为基普乔格。经过实践，当蒋鹏发现自己很难在成绩上大幅提升时，他渐渐把注意力从纵向转为横向，即把马拉松作为一种体验、理由和契机，以马拉松的名义开始奔向世界。先是中国马拉松金牌赛事，然后横扫二三线城市小马，最后把步伐拓展到国门之外，瞄上国际田联的“六大满贯”金标赛事。

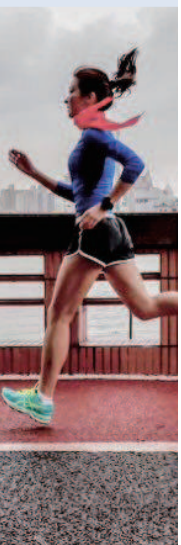
经过4次不懈报名，蒋鹏终于成功中签“东马”，于今年3月30日赴日参赛。当日东京大雨倾盆，数十万男女老少举着雨伞穿着雨衣走上街头，载歌载舞表达对比赛的声援，与来自全世界的35000名参赛者真诚互动，场面十分感人。蒋鹏在这场激情四溢的欢乐嘉年华中感受到马拉松的魅力，这座城市对他来说也有了特殊的意义；

今年9月29日，柏林历史上规模最大的马拉松，来自150个国家的46983人参加了比赛，而中国是除德国本土以外参赛人数第三多的国家。蒋鹏和各种肤色各种语言的选手们一起，在绚烂的秋色中跑过德国雄伟壮丽的历史建筑，移步换景。而德国人的秩序和高效也给他留下了深刻印象。跑马，成了他探索世界的别样方式。

以“上马”为起点，奔向伦敦（敦）马、纽约马、芝加哥马和波士顿马；他的终极目标，就是以自己的节奏，用15年时间跑完100个马拉松，跻身“百马俱乐部”。姗姗来迟的马拉松，让四平八稳的刻板生活有了心跳的韵律，让这个理工男也拥有了自己的诗和远方。

当他们跑马拉松时

◆ 湘君



黄浦江畔的“兄弟连”

长款白衬衫，搭配不对称牛仔裙，一双修长结实的腿，一头飘逸的长发，从事金融行业的闫冬是个不折不扣的时尚女生。性格爽朗的她被团友们亲昵地唤作“冬哥”。说起女生担心跑步时皮肤会受紫外线损伤，闫冬笑了：“跑完之后别忘了做个补水面膜，做好防护工作就行。尤其在野外，物理防晒效果好于防晒霜，可以用魔术围巾把整张脸遮起来，只在口鼻处开口。经常跑步会带来好气色好精神好身材，比起跑步的种种益处，皮肤黑点又有什么关系呢？”她在浦东CBD的办公室里贴了一幅字：“时间太短，浪费不起”。她渴望在有限的生命里体验有趣、快乐的事情，比如“戈壁”。

“玄奘之路戈壁挑战赛”是在EMBA学员群体中开展的一场体验式文化赛事，设在甘肃和新疆交界的莫贺延碛戈壁。闫冬2017年5月进入复旦EMBA学习。要参赛必须经过严格选拔，成绩要求“破4”，于是就有了她人生第一个全马，她在“上马”中跑出3小时49分的好成绩。2018年5月“戈壁”正式启动。“戈壁”比一般的马拉松更具挑战

性：强度更大，全程114公里，相当于连续3天跑完3个全马；难度更高，地形极度复杂，充满各种危险；早上去赛场要穿羽绒服，到了中午短袖短裤跑步又热又晒，还不能洗澡，没有补给，全程自己背着水袋包和能量胶狂奔……不仅考验参赛者个人的实力，更考验整个团队。

但对闫冬来说，她只觉得新鲜好玩。早上7点出发，中午跑到营地，掀开大帐篷帘幕，瞬间穿越到“神话世界”——午餐意外地丰盛，各种沙漠美食应有尽有，居然还有三文鱼。没有餐桌，所有的人沿帐篷边席地而坐，个个灰头土脸，露出两只亮晶晶的眼睛。一手执馕，一手烤羊肉，大口吃肉，大碗喝汤。外面漫天狂风呼呼地刮着，飞沙钻进帐篷撒进汤碗，真是一种难得的体验。

最终，“复旦戈壁”取得了第四的成绩，10个队友也结下了深厚的战友情谊，成为亲密的兄弟姐妹。

一个人可以跑得很快，一群人可以跑得更远。通过“上马”，闫冬加入了几个跑团。这个80后的单身妹子在志趣相投的“兄弟连”中找到了归属感，在跑步中乐享精彩人生。

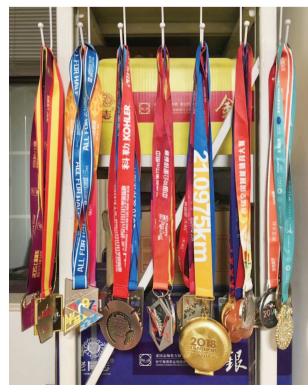
“霸王龙”的健康生活

在浩浩荡荡的跑步队伍中，一位戴头巾的女性，一路风驰电掣，成为一道亮眼的风景区。

她叫李珏，是土生土长的南汇人，在一家外企工作，负责食品、用品、化妆品等的清真认证。第一次参加比赛是在4年前，稀里糊涂被朋友拉着一起去。号令枪响，一双长腿竟然完全不受自己控制，就像踏上了风火轮，她越跑越快，把同伴尽数抛下，一骑绝尘，轻松拿下女子组的第三名。一众跑友被惊得目瞪口呆，从此，“霸王龙”的称号不胫而走。

李珏是有运动天赋的，中学时800米已稳坐年级前三，常代表学校去市里参加比赛；上大学后，更是被选拔去参加全国大学生运动会。工作多年疏于运动，在一次体检中查出了脂肪浸润、脂肪肝，为改善体质，她开始打太极和跑步。起初也就跑2公里，然后4-5公里，渐渐加

▼ 李珏的奖牌



码。去年12月31日，她参加了“咕咚在线智能体育”举办的比赛。当日杭州大雪，天气寒冷，很多选手都放弃了。李珏兴致和状态都不错，刚开始以4分半的速度畅快开跑，5公里后她开始喘气，配速掉到5分多。虽然最终以48分钟的精英成绩跑完了10公里，获得了主办方一块运动手表的奖励，她还是在这次实践中发现自己的薄弱：耐力不够，缺乏训练。于是她请专业教练设计针对性的训练计划，积极备战“上马”。

现在，跑步已经融入她的日常生活。习惯了每天日出前做晨礼，早起跑步毫无压力。5点多起来跑上10公里，回来还能从容地吃早餐。因工作原因，她需要经常出差，行李箱中运动服和跑鞋必不可少。她在马路上跑，操场上跑，山里跑，湖边跑，海滩跑，湿地跑……不仅因地制宜，增加适应性，还以这种特殊的方式抵消了差旅的枯燥和疲劳。

跑步激发了“霸王龙”的能量。在她的影响下，很多同事、朋友都开始跑步，跟着她锻炼。

不争成绩，只重过程。她给自己设立的目标，就是每年“上马”不缺席。保证每天早上坚持跑步，保持良好的状态，持之以恒，养成健康的生活方式。

目标可以很远大，也可以如此简单。这就是马拉松。它是跑步者的江湖，是普通人的造梦天堂，它激发正能量，点燃生活的热情，让每一个参与其中的人都怀揣希望，冲着自己的目标努力奔跑。