

# 中国式跑步,到底缺些什么

## 跑了一路,陈盆滨想了一路

他的赛道没有围墙,也没有灯光。在晨星指引下启程,于市井喧嚣里寂静。在山东,完成自己的第七十个马拉松之后,陈盆滨终于露出了些许疲态。一路行来,与脚步一同前进的是他的思想。他翻越高山深壑,征服过冰原荒漠,但这一次纵贯整个东部沿海的长途跋涉,让他的目光沉淀到了烟火缭绕的民间。

脚下的万里路,一如心中万卷书。他历经一路苦旅,本该看穿一切,但仍有诸多事情,不明不白,不吐不快。

本报记者 李康宁

### 跑步文化,欠账有点多

6月10日,陈盆滨的脚步,绕过了巍峨的泰山。他从新泰一路向北,在莱芜莱城区大王庄镇附近,完成了自己的第70个马拉松。越过终点,他的第一个手势,就是举起手来高喊一句,“70个了!”被汗水浸湿的络腮胡,似乎都要跳起舞来。

陪跑嘉宾柏咏翔赶过来拉着他的手,为他由衷高兴。在这位马拉松爱好者眼里,连续不断的第70个马拉松,实在是一个非常了不起的壮举。与他一路同行,更能感受到陈盆滨的魅力。在单调的步履中,时时刻刻充满着对重点的向往,对方

向的笃定。“他真的是一个很容易相处的人,在前半程帮了我太多,矫正了我的脚步问题,跟我说了不少跑步的故事,受益匪浅啊。”

柏咏翔陪着陈盆滨跑了大约半程之后,又跟着他跑了最后三公里。他们的身前身后,都有跑步爱好者护送,这条色彩斑斓的队伍,在这条平凡的马路上颇为显眼。在终点线,所有的跑者热切地拥抱寒暄,都想围堵在陈盆滨身边。留下一个签名或者合影。在陈盆滨离开现场之后,大家依然意犹未尽,就连柏咏翔的陪跑纪念奖章,

也被大家索要过去,挂在脖子上拍照留念。

气氛真的很不错。但是陈盆滨必须尽快赶回去休息调整,没有时间与他们过多交流,只能通过媒体告诉大家:“初学者最好去附近的体校,找一个专业的田径教练去咨询一下,因为跑姿和呼吸都很重要。跑步很容易,但要跑好真的很难。眼下能提供专业知识的教练,还是少了些。”

有位跑迷说,美国各个级别的马拉松赛有900个之多,中国的马拉松赛只有50个。中国跑步,离专业化群众化,还差得太多。

### 跑步人群,年龄有点大

说起来,第70个马拉松赛是陈盆滨进入山东境内之后,拥趸最多的一次。50名跑迷乘坐一辆大巴,赶到这个有点偏僻的赛道,为陈盆滨捧场,其中的多数人陪着他跑了十公里左右。

他们结缘于泰山国际马拉松赛,这个昵称为“泰马”的比赛,是国内最年轻的马拉松赛之一。落地生根之后,在短短几年时间内吸引了大批山东跑迷的关注。柏咏翔就是其中的一员。作为安利纽崔莱的一位营养讲师,从2011年开始跑步的他,已经完成了北京马拉松和泰山马拉松两次全程比赛。为了纪念跟

“跑神”的相遇,他特地带10岁的儿子来到了现场。

跑迷的热情让人感动。但令人略感遗憾的是,一张张带着沧桑的笑脸证明,年轻人确实少了些。这也是中国跑步群体一个不容回避的话题,年轻人参与跑步的热情,不如年长者。

参加过60多个马拉松赛的老警察纪中,很能理解这个现象。他表示,中国年轻人太累了,又得上班又得顾家,几乎抽不出时间来跑步锻炼。“我参加马拉松赛这几年,参与者的确越来越多,但年轻人比例还是比较低。据我观察,50岁上下的这批选手是马拉松赛的顶梁

柱,无论是数量还是整体水准,都是最高的。”

根据国家体育总局的相关统计,截至2014年,经常参加马拉松运动并能完成全程的,只有7.5万人左右。乐观一点的观点,也不过十万人。其中青少年参与者有多少,可想而知。

所以,陈盆滨很希望有更多的青少年参与到跑步运动中来,在他发现柏咏翔带着儿子来到现场之后,特地邀请小家伙跟他们两个一起起跑。“这是我‘挑战100’开始以来最年轻的嘉宾了,跟这么年轻的选手一起跑,我很高兴。中国跑者,需要更多年轻人的参与。”

### 跑步环境,请长点心吧

这段路程,陈盆滨用了超过四个小时,这是他近几日来跑得最慢的一次。

他一度感到很累,胸闷气短。这跟天气有关,持续的高温让他提前用了防暑药,但还是碰到了困难。好在他凭着丰富的经验,还有管理团队的帮忙,把心率稳了下来。完成70个马拉松,连续奔跑了近三千公里后,即便是钢筋铁骨也有运转吃力的时候。

大多数时间,他都在郊区的国道奔跑,鲜有穿过闹市区的时候。因为他的保障团队以及跟着陪跑的粉丝,有可能影响到

城市的交通。所以陈盆滨见识了数不清的乡村市镇,甚至人烟稀少的野地山岭。有些地方景色苍翠,让他心旷神怡;有些地方空气污浊,让他焦虑难耐。这一百天,他奔跑在中国经济最发达的东部地区,这里虽然并不像他经历过的那些极限环境,让人望而生畏,但一样有着让他头疼的问题。他的心里积压了太多的亲眼所见和亲身所感,很想说一。

“有些地方,工厂很少树木也多,但我搞不懂为什么空气那么差。我想提醒大家,关注一下

环境。作为一个跑步的人,我想提醒一下那些开工厂的老板们,挣再多的钱也换不来健康。如果想让自己活得更久一些,就要尊重环境爱护环境。空气对任何人都是平等的,谁也离不开。我们的社会,也需要所有人一起努力才能建设好。”6月10日,他说起这段话的时候,许多跑迷为他鼓掌叫好。

他的理论并不高深,但非常富有说服力。被雾锁住的马路上,肯定没有跑步的人。拥有了健康的环境,才能有健康的民众,也才能有健康的社会。



陈盆滨完成第七十个马拉松,与陪跑嘉宾父子俩交流。(图片来自陈盆滨官网)

<p><b>齐鲁晚报</b> 分类广告 电话: 0531-85196234 85196183 85196204</p> <p>地址: 济南市经十路16122号山东报业大厦副楼3楼分类广告部</p> <p>友情提示: 请交易双方妥善查验对方的相关手续和证件, 本刊信息不作为承担法律的责任和依据。投资信息需谨慎, 仅供参考。</p>								
<p><b>综合招商</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆电子加工05374290368</li> <li>◆厂家放活13053744001</li> <li>◆电子厂寻合作 05374256555</li> <li>◆招报刊图书发行代理 13353518106</li> </ul>	<p><b>酒水招商</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆茅台集团新品上市 酱世系列酒、茅台不老酒 诚招各县市独家代理商, 特惠专卖店加盟商, 招商热线400-0599-809</li> <li>◆2元/瓶起铺货送车 货到付款053158568899</li> <li>◆山东冰雪露酒业 巴拿马金奖: 4009997527</li> <li>◆北京二锅头散酒坊 中华老字号400-0061163</li> </ul>	<p><b>扑克麻将</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆售普通扑克牌器 2015新产品13589018831</li> <li>◆售金花牌具 13173037333</li> </ul>	<p><b>商讯</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆售万头仔猪13356758777</li> </ul>	<p><b>招生培训</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆国家健康管理师资格考试招生15562566691</li> </ul>	<p><b>挂失声明</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆盖中光渔业行政执法证1505042丢失, 声明作废</li> <li>◆渠怀厚医师执业证书丢失, 编码200637110370 42119680308563x</li> </ul>	<p><b>食品招商</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆“牛佰味”牛脊骨米饭 零加盟费400-922-0532</li> </ul>	<p><b>车辆讯息</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆转让油罐车、车况好 手续全0531-88801205</li> </ul>	<p><b>公告</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆庆云县金昌地质钻探有限公司(注册号: 371423200011630)即日拟向公司登记机关申请注销登记, 请债权人自公告之日起45日内, 携有关证明材料到本公司办理清算手续。特此公告</li> </ul>
<p><b>综合招聘</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆招安装监理18653328618</li> </ul>	<p><b>美容</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆种植牙两千一颗 电话15588825101</li> </ul>	<p><b>公告</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆山东圣瑞食品有限公司 全国工业产品生产许可证 正本及副本, 挂面证号 Qs371701031238(有效期2012.6.20-2015.6.19); 小麦粉证号Qs37170101 1475(有效期2012.6.21-2015.6.20)挂失声明</li> </ul>	<p><b>广通速递</b></p> <p>5月14日领取“全国快递证”省、市、县合作商0531-89605986/87/89</p>	<p><b>广信快运</b></p> <p>专线物流加盟省、市、县加盟 招商热线: 400-008-5031</p>	<p><b>公告</b></p> <p>百货公司正在进行破产清算工作, 该单位在册及集资人员(失联人员), 见报后两个月内, 请本人与破产清算组联系, 如逾期不联系者, 视为放弃权利。联系电话: 0635-2322231、15266450804 临清市百货公司破产清算组 二零一五年六月十一日</p>			
<p>订版电话: 85196234 85196183 85196489</p>								