

跑步就是一种体验

2014年4月，他参加了闻名世界的波士顿马拉松。作为全球最古老的城市马拉松比赛，因其超高标准的严格报名门槛，而成为绝大多数跑者心中的最神圣的殿堂。

“跑步就是一种体验，这一次波士顿之行，让我体验到了热血沸腾。”葛海标说。

波士顿马拉松已举办了100多年，除了战争原因暂停一年，几乎年年照常，九个乡镇的路线亘古不变。竞技体育的英雄也许只是前三名，但是马拉松是全民运动，每一个参加比赛的人都会受到极大的鼓励和尊重。葛海标说，这一点，在波士顿马拉松

中，有着最深的体会。

“当地人非常热情，站在跑道两边夹道欢迎，纷纷举手与运动员击掌，很多运动员击掌击得手抽筋。”葛海标说，无论是第一个冲线，还是最后一个，终点都会有一个长者为每一位到达终点的跑步者挂上奖牌，享受英雄的荣耀，这种感觉非常棒。

他说，在脖子上挂一块波士顿马拉松奖牌，即使衣衫褴褛，赤脚走在波士顿城里，所有路人都为之投注目光，回头率可以说是百分之一百。而且，还会受到很多礼遇，当地人会主动邀请你去他们家里，或者帮你做向导。

让更多人爱上运动

运动中，葛海标发现了更好的自己，这让他对运动更加地痴迷和执着。“其实，每个人都可以这么优秀，运动可以呈现最好的自己。”

在自己运动的同时，他还不忘带动家人和同事。今年，他带10岁的儿子跑了好几个比赛。他的团队成员也纷纷参加波士顿马拉松、日本信越五岳、香港100越野等标杆赛事。葛海标因而被冠上了“跑步传教士”的外号。

在跑步的同时，他和团队开始涉足赛事。到目前为止，葛海标的团队已经前后举办了21次比赛。葛海标坦言，举办赛事就是“烧钱”，如果没有参加过越野跑，我不会这么一路坚持过来。

他们举办过一场自行车赛，报名费150元，但仅送给参赛选手的用纯银制作的完赛项链就花了150元；一场近千人参加的越野赛，一切准备妥当，包括几百人的义工团队，但临近比赛却不得不暂停。只能电话每一位选手解释原因、退回报名费。“那一次，损失了几十万元，压力可想而知。”

不过，一次次赛事，对葛海标来说，就是一次学习和提升的过程。葛海标说，通过4年21场赛事的积淀，他们计划2018年樱花盛开的4月举办一场大赛，即长三角首场百英里赛事——“江南100英里越野大赛”，届时将吸引世界顶尖的超马运动员参与。葛海标说，四明山青山含翠，泉水叮咚，他想通过这场国际性的赛事，向世界传递宁波四明山水美景。

为了让更多人参与和享受运动，2018年，在油菜花开的季节，葛海标打算策划一场以“悟花”为主题的家庭跑，或是等到采茶季的时候，策划一场“悟茶”的赛事。

“5公里或者是6公里的比赛，不设时间，重要的是让人们回归自然，回归家庭。当一家人沿着跑道行云流水般地跑过来，一阵阵花香或是茶香扑鼻而来，这种感觉会妙不可言。”

挑战极限，遇到非凡的自己

如果说，波士顿马拉松是一场英雄礼遇，那么一个多月后的那场100公里高原越野跑，则更多是“找虐”。

此前，葛海标跑的最长距离，就是42公里的马拉松。

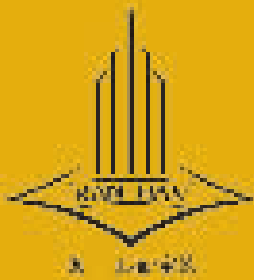
2014年5月，他参加了大理100公里高原越野跑。如此长距离的跑行，他还是第一次，需要背上装备负重前行。这一路，几乎没有睡觉的时间，尤其是到了深度，当孤身一人在山林跑动，或从坟场跑过，要战胜的不仅是睡意和体力，还有恐惧。最终，他用时21小时25分摘得了铜牌。

去国外参加超长马拉松，人生地不熟，需要面对的问题更多。葛海标说，当年参加的日本御岳山100越野赛，深夜12时开跑，跑到凌晨4、5时，眼皮不停打架，困得不行，就到

补给站休息，吃点食物继续跑。有时实在困得不行，就直接躺在路边休息，或用登山杖撑着站立着打盹。

当地的补给站非常简陋，只有一个帐篷，喝的是当地的山泉，周边全是空旷地。到最后，他直接躺在了一块路边的地垫上，而此时，天空正下着瓢泼大雨。

葛海标说，这种100公里的比赛，过程还是很痛苦的，挑战的是精神极限和身体极限。但是，跑在深夜的赛道上，那是自己跟自己对话最清楚的时刻。“回来之后，会觉得世界很美好，这种超长跑，对我的工作和生活影响很大，会更积极面对问题。”葛海标说，正是得益于在百公里跑中练就的抗压能力，才有了强大的内心，在遇到困境时可以坚强地支持下去。



南天装饰
NANTIAN DECORATE

20周年庆典
2008-2018



追求完美 永无止境

中大户型设计专家

联系地址：海曙区柳庄巷69-73号（城市广场一层）

联系电话：87268858 / 87368826