

# 连续100天跑完100个马拉松 陈盆滨 中国极限跑第一人

在成功征服七大洲极限马拉松赛事之后，“中国极限跑达人”陈盆滨又开始了新的壮举。昨天，他从广州亚运会开闭幕式主场馆——海心沙亚运公园出发，正式开启了“挑战100·一执跑”连续100天完成100个马拉松的疯狂之旅。他将经过9个省市，全程4219.5公里，最终到达北京五棵松体育馆。陈盆滨表示：“这次的时间跨度非常大，我的团队也做了非常充足的准备工作。以前的比赛只是完成一次马拉松，这次希望可以有一个新鲜的尝试。”陈盆滨希望通过这次活动，可以有更多的人参与到体育健身中来。

## 运气不佳的渔民

陈盆滨1978年出生于浙江省台州市下辖的玉环县，他的家乡鸡山岛是一个面积不到两平方公里的小岛，祖祖辈辈都是向大海讨生计的渔民。陈盆滨小学毕业后放弃学业，13岁就下海开始帮助家里分担生活的压力。

打鱼的生活辛苦而充满风险，他曾遭遇过撞船、挂网，还经历过大风浪中淡水桶突然漏水、海上三天四夜靠吃鱼活下来的“生死考验”。尽管工作分外卖力，但也许是因为运气欠佳，陈盆滨所在的渔船收成往往比其他船要差，再加上当时的渔业并不景气，用陈盆滨的话说就是当了9年的渔民，也亏了9年。艰辛的劳动没能让陈盆滨得到经济上的回报，但多年的体力劳作却练就了他强壮的体格和坚韧的性格，为他将来的运动生涯奠定了坚实的基础。

## 爱面子的“赏金猎人”

2000年春节，陈盆滨抱着凑热闹的心态参加了乡里的一个俯卧撑比赛，结果一连做了438个，毫无悬念地获得第一。在他开始做之前，最多的人一共做了150多个。

“当时我怕有人会超过我，所以就一直做一直做，等我做完起来的时候才发现别的选手都走了。”陈盆滨说，“其实比赛前我也就练了十天左右。可能是我常年拉网干活手臂力量强，所以做俯卧撑还行。”

那次比赛不仅让陈盆滨赢得了600元的奖金，而且让他得到了乡邻们的称赞，这让爱面子的陈盆滨十分受用。尝到了比赛甜头的陈盆滨很快把目光投到了更高平台。

2001年5月，陈盆滨参加肩扛20公斤太空水持久距离赛，当时比赛的规则十分严苛，参赛者必须扛着水桶不停前进，其间不能换肩，不能放下来休息，比赛没有时间的限制，走的距离最长的人获得胜利。比赛中主持人问他什么时候放下水桶，陈盆滨说要等所有人都放下之后自己才放下，结果为了这句话，他一走就是14个小时多。

“这句话实际上是给自己压力。我如果先放下了会觉得丢面子，我说过的话就希望能够做到。所以我就咬牙坚持。七八个小时之后我的肩膀已经非常疼了。当时比赛就剩下两个人了，我一直希望他能放下，我想我很疼他也很疼，我一定要坚持到他先放弃。”陈盆滨说。

## 姚明：陈盆滨激发了民间力量

据新华社电 作为陪跑嘉宾，姚明昨天在接受采访时表示，陈盆滨让自己想到了美国的“阿甘”。

“极限不仅仅指距离，还体现在决心上。我们不应该在物理上去丈量，更应该用自己的情感去感受。”姚明确说，“我一听说陈盆滨这个故事，便想起了电影《阿甘正传》中的主人公阿甘在公路上跑步的镜头。这次比赛不像上马或者北马那样周围会有很多观众，他还需要面对自己的孤独。”

谈起对陈盆滨的印象，姚明确说：“我是传统

最终，陈盆滨如愿拿到第一。“这个比赛让我对自己的耐力有了非常大的自信，我开始相信只要坚持，再远的距离我都可以走到最后，再大的痛苦我都可以承受。”陈盆滨说。

## 不会英语的国际跑者

“在我真正开始跑极限马拉松之前，有个赛事是很重要的。2006年我参加湖南台‘我是冠军’的一个极限跑比赛，当时1200多人参赛，第一名奖金5万元，第二名没有钱。我最后拿了冠军，这么多人参赛我都能拿冠军，我对自己的耐力越来越自信。”陈盆滨说。

在参加了几场国内的户外跑和铁人三项比赛之后，不懂英语的陈盆滨在2009年独自一人参加了环勃朗峰耐力赛的105公里比赛。这是他第一次参加国际赛事，也让他第一次发现除了赢取奖金，参加比赛还有更为重要的意义。

“这个比赛印象最深刻的是我到达住的酒店的时候，看到酒店外有中国的国旗在那升起，感觉很亲切。当时就想我一定要参加世界上各种的极限马拉松赛，让国外的人知道我们中国人也是行的。”陈盆滨说。

找到了奔跑的新动力，陈盆滨就再也停不下来。他开始频繁参加各类极限马拉松赛，即使很多赛事并不设置奖金他也甘之如饴。从此，世界各地的极限马拉松赛上经常能看到这样一个黝黑和结实的身影——他手拿小纸片到处比划着问路，他没有后援团队的陪同孤身一人来也匆匆去也匆匆，他在冲过终点后总是会披上一面鲜艳的五星红旗，面对镜头露出质朴而自豪的笑容。

孤独而艰苦的极限马拉松赛带给陈盆滨一次次难忘的回忆。他曾经因为交流不畅错过了比赛发枪时间，仓促上阵结果因为忘戴帽子而中暑；曾经在有伤在身的情况下为了不浪费报名费和机票，打封闭坚持比赛；在摩洛哥撒哈拉沙漠241公里地狱马拉松，他笑对赛前必须缴纳的“尸体遣返费”；在亚马逊256公里丛林挑战赛，他在沙地上用树枝写下自己一个月3场极限马拉松600公里的参赛轨迹，惊呆了在场的国外选手；在南极100公里冰上极限马拉松恶劣的气候条件下，他的汗水浸湿了紧身衣最后都结成了冰。

几年时间里，陈盆滨先后在亚洲、非洲、北美洲、南美洲、大洋洲、欧洲和南极洲完成过极限马拉松赛，成为中国首位成功征服七大洲极限马拉松的运动员。

据新华社电

体育系统下培养出来的运动员，包括现在许多单飞的运动员最早也离不开传统的体育培养模式。陈盆滨就像是从一根野草成长为了一棵苍天大树，现在有很多人追寻他的脚步，陈盆滨激发了很多的民间力量。在新时代下我们对于体育的理解应该是全方位的，而不仅仅是精英体育或是竞技体育。”

对于自己的跑步计划，姚明确说：“我希望今后可以多跑一点，但是由于自己的伤势，可能不能跑太多，我曾经有一段时间喜欢在凌晨4点跑步，这种感觉也非常好。”



姚明昨天作为陪跑嘉宾为陈盆滨(右)加油助威。

## 本地点击

### 九龙湖半程马拉松赛本月举行

本报讯(记者 顾嘉懿) 2015九龙湖(宁波)国际半程马拉松赛新闻发布会昨天举行，该项赛事将于4月26日在镇海九龙湖举行，预计参赛人数4500人。

竞赛项目分三项，一是半程马拉松，总计21.0975公里，线路从镇海市民广场出发，经镇海大道、九龙大道、环九龙湖，终点在九龙湖旅游度假区管委会大门口；二是短程马拉松12公里组；三是迷你马拉松3.5公里组，主要邀请镇海区居民组团参加。

该项马拉松赛的主题是“健康、慈爱、环保”。比赛旨在为镇海广大跑步爱好者提供与职业跑者同场竞技的舞台，提倡全民健身；环保方面，比赛奖品的物料均选用环保材料，另外在比赛沿途广泛设置环保宣传专区。作为赛事亮点，比赛特别邀请了浙江最美妈妈吴菊萍、浙江道德模范林萍、浙江好人刘国娟三位典型人物作为爱心妈妈，带领她们的结对儿童和来自全省的造血干细胞捐献者组成爱心方阵，体验迷你马拉松。赛前、赛中还将有运动员和有关单位进行爱心捐款，设立专项爱心基金，资助困难儿童。

●2015年全国U17女篮比赛4月1日在安徽凤阳闭幕，代表宁波市参赛的宁波体育运动学校女篮队获得第五名。本次比赛有广东、辽宁、江苏、阜新等9支省队和4支市级队共13支队伍参加。宁波女篮以小组第四进入第二轮单循环赛，第二轮全胜后总成绩排在第七名，再加上身体素质测试名列第一，最终获得第五名。 记者 戴斌 通讯员 崔立琼

●昨天，在全国女子自由式摔跤锦标赛上，代表浙江参赛的宁波体工队运动员董佳慧获得55kg级亚军，梁静获得55kg级第七名。 通讯员 郑莹