

对话“跑神”陈盆滨

我们为何而跑？应该怎么跑？

近日，在赴澳洲参加240公里国际超级马拉松赛前夕，中国“跑神”陈盆滨在上海和另一位资深跑者一起，接受了记者的专访。

在这个全民跑步的黄金时代，是什么力量推动大家去跑步？作为跑步圈的偶像级人物，陈盆滨对于跑步有着怎样的理解和思考，未来他又会跑向何方？

跑神是怎样炼成的？

黝黑、壮实、倔强，这是陈盆滨给人的第一印象。

他在七大洲都跑过马拉松。2014年，他在南极参加100公里极限马拉松，成为首个在国际性极限马拉松夺冠的中国人；2015年，他100天内跑完了100个马拉松；2016年，他连续5周跑完5个100公里。种种超越极限的挑战，让他成为跑友心中的“跑神”。

陈盆滨告诉记者，他自小是渔民，做事不怕吃苦，什么脏活累活都愿意做。从13岁开始，十多年里无数次出海捕鱼，让他练就一副好身体。

他身体好到什么地步？22岁那年，在一次电视吉尼斯比赛中，陈盆滨扛着20公斤的桶装水，连续走了70多公里。

但如果仅靠好身体，他还不至于晋身“跑神”。更重要的是，他一直在思考跑步。

虽然算明星运动员，但陈盆滨既没有保障团队，也没有专业教练，训练全靠自己。他对于跑步的认知，很少来自书本或视频，也少有专业人士指点，他就是靠着日复一日、不厌其烦地奔跑，心向内求，感知跑步时身体的细微变化，总结出一套“陈式跑步法”。

如今，陈盆滨算是达到“目无全牛”的地步，看到什么运动姿势，他会下意识判断是哪块肌肉在发力，以及动作要领。在指点记者跑步时，记者跑出几步，他就指出记者需要注意的上身、大腿、膝盖和脚掌等问题。

因为长期跑步，陈盆滨对于跑步装备的研究也颇有心得。为了研究跑鞋，他剪了不少双跑鞋，累计研究的跑鞋足有百双。

参与跑鞋等运动装备的产品设计，成了陈盆滨的下一个梦想。陈盆滨抱怨道：“很多设计师太不了解跑步，却在设计跑步用品。”

跑步的“黄金时代”

如果放在以前，“跑神”陈盆滨就算再能跑，可能也只是闻名乡里。但是现在，他的知名度比很多奥运冠军还要高。说到底，多亏了这个跑步的“黄金时代”。

2016年是中国马拉松赛事的“井喷年”。中国田径协会旗下的中国马拉松网显示，2016年中国共办马拉松赛事116场，注册赛事更是达到306个。而2010年，全国马拉松赛只有13场。

在马拉松热的背后，是中国跑步人口的与日俱增。知名跑步APP“咕咚”的日活跃用户高达200万人，注册用户超过6000万人。这说明，中国跑步人口以千万计不在话下。

上海UCloud高级副总裁陈晓建有着10年跑龄，2016年他还两度去刷100公里。作为跑步热的见证者，陈晓建告诉记者，从2014年开始，国内马拉松赛突然就火了，

跑步也是修炼

当下，跑步已经成了陈盆滨的生活。随着愈战愈勇，陈盆滨成了中国跑步圈的符号人物。不用再为生计而跑步的他，开始感受到一种使命。每次参赛都忘不了带上一面国旗，他希望让外国人知道，中国人也能跑超级马拉松。他还想和更多的人分享自己的跑步心得，“我想充分发挥自己的价值，我不想让经验烂在肚子里。”

对于其他的跑者，跑步的意义则还有很多。

中学跑步成绩全班倒数第一的陈晓建，35岁开始练习跑步，对于衰老的恐惧，让他迈开了脚步。

“之前报名参加马拉松，比赛前一天都能报上名。但2014年就开始要抢了，后来还要摇号。”

在马拉松热的引领下，战绩丰硕且在国际赛事上夺冠的陈盆滨，自然成了跑者们眼中的“网红”。

陈盆滨也乐于在网上分享跑步心得。采访中他反复和记者说，“现在很多跑友太急了，训练不到1年就去跑马，跑姿不对还不停刷量，这样下去很容易受伤，老了就会很难受。”

那应该怎么练跑步呢？陈盆滨说：“如果刚开始练习跑步，5公里先跑上一年。关键是练好跑姿，然后提高速度。基础打牢了，以后再加量并不难。”

陈晓建闻言却吃了一惊：“现在有这么几个人不想尽快跑个半马甚至全马，5公里先练上1年，估计没多少人能耐得住这个寂寞吧？”

陈盆滨和陈晓建就这个问题交流了很久。但是不可否认的是，现在虽然是跑步的黄金时代，但是公众的跑步素养仍有待提升。找到自己合适的跑步方法，是很多跑者缺席的必修课。

跑步10年后，气色、身材明显好过同龄人的陈晓建，如今在跑步中收获的精神享受，远大于对强身健体的追求。

“无论工作还是生活，有太多事我们都无能为力。但在跑步时，你是自由的，你付出的每一份努力都会有回报。在奔跑的孤独里，你能暂时从生活的复杂中脱离出来，回归简单和纯粹。在不断突破极限之后，你对生活也会更有勇气。”陈晓建说。

正如著名跑者村上春树所说，“一天跑一个小时，来确保只属于自己的沉默的时间，对我的精神健康来说，成了具有重要意义的功课。”

据新华社

WCBA 报道

第二阶段最后一个主场
广博今晚迎战新疆队

本报讯(八一广博特约记者 戴斌) WCBA第二阶段还剩三轮比赛，八一广博队今天晚上主场迎战实力较强的新疆队，之后则是四川和黑龙江两个客场。

目前后六名组织积分榜上，八一广博队7战全胜排名第一，随后是新疆队5胜2负，四川队4胜3负，黑龙江3胜4负。广博队只要胜利一场就可保证前两名位置，在第三阶段占据比较有利的位置。不过新疆和四川两队都需要力争挤到前两名，所以广博队接下来要连续面对对手硬拼的情况。

新疆队第二阶段比赛使用的外援是格洛瑞·约翰逊，她最近多场比赛得分都达到30分左右。广博队上一轮在客场又陷入“开局挖坑”的窘境，最后通过加时赛逆转获胜，今晚回主场表现如何值得关注。

省笼式足球赛总决赛
我市8支球队入围

本报讯(记者 戴斌) 2016年浙江省千人笼式足球赛总决赛将于12月10日至11日在甬举行，我市通过选拔产生8支优胜队伍征战总决赛。

省千人笼式足球赛宁波赛区选拔赛吸引了64支队伍近七百名足球爱好者参加，在市体育中心笼式足球场进行了两天角逐，最终入围总决赛的分别是：林陆商贸虎队、东钜美业队、孚茂服饰队、七度队、科源足球队、茅山FC队、极度车行队、梅山效合优享家队。

366名娃娃兵
争夺“小小棋王”

本报讯(记者 戴斌) 2016年象棋小小棋王赛前天在海曙区青少年宫收官，366名小棋手参加角逐，为历届之最。

今年是该项赛事连续第三年举办，除了中国象棋之外，还增加了国际象棋项目。值得一提的是，本次娃娃们的赛事聚集了三位重量级裁判：国际级国际象棋裁判戴离离和两位国家级中国象棋裁判励娴、王解南。

比赛分设男女高段组、低段组和幼儿组，获奖选手得到相应奖金和礼品。其中，许鑫鑫、李铭浩、舒昕、杨可馨4员小将保持全胜，分别拿下中国象棋男子低段组、幼儿组和国际象棋女子高段组、幼儿组冠军，他们还得到了组委会颁发的特别大奖。

体彩开奖公告

大乐透第16143期:04 06 22 27 31 06 07
6+1第16143期:3 7 4 0 0 4 9
20选5第16333期:01 07 08 11 14
排列5第16333期:9 7 5 0 1
(以公证开奖结果为准)



陈盆滨资料图片