



## 用时8小时25分,跑完100公里 蒋春华用脚步探索身体极限

春节后第一个周末,当大多数人还沉浸在春节假期时,杭州跑步圈就曝出了一个新闻,有位跑步“大神”在浙江工商大学的操场上,冒雨跑了整整100公里,用时8小时28分。按照标准田径赛道估算一下,相当于跑了250圈。这位大神,就是今年38岁的杭州泰尔茂医疗产品有限公司的高级工程师蒋春华。

周六下午跑完100公里,周日一早蒋春华就去上班了。之所以要跑百公里,他说:“因为刚回杭州,开年第一跑想挑战自己。”回杭州前他和自己所属跑团“野狼盟”的小伙伴说了这个想法,大家一拍即合响应了他的号召。

周六上午7点左右,蒋春华和跑团的七八个同伴一起,开始了在浙江工商大学操场上的狂奔。不过其他人挑战的是接力跑,蒋春华则是一个人跑完了全程。用时8小时28分完成了100公里的挑战,跑完全程后他倒没有觉得多疲惫,“跑完没什么特别的感觉,腿和膝盖都没有痛,和自己平时训练完没什么区别。而且一路上都有小伙伴陪着一起跑很温馨。就是中间有一段时间,接力跑的队友换班,跑道上只有我一个人在跑,感觉有点孤单。”他说。

这100公里蒋春华看似说得轻松,但其实周六那天天气并不好。他跑到80公里的时候还下起了雨。“下雨的时候反而是我跑得最快的时候,配速大概在430,因为那时候接力赛的队员跑得快。”成功完成操场上的

百公里挑战,他觉得很有成就感。他说:“本来计划是9小时完成挑战,没想到足足提早了半个小时。而且也没想到自己跑到70公里之后越跑越快,越跑越轻松!”这也是蒋春华第一次在平地上连续跑这么长的距离,之前跑过最长距离是大宋108越野赛的108公里。

但这并不是蒋春华第一次“疯跑”。2016年7月16日到10月23日,他完成了“百日百马”的挑战。连续100天,每天至少跑一个半马的距离。他说自己挑战的初衷是因为这100天差不多是一年里最热的100天,他想看看自己能不能坚持下来。在100天里,蒋春华一共跑了2601.59公里加一场半程马拉松(21.0975KM),挑战的最后一天,刚好是武汉半程马拉松,他跑了男子半程第20名,可谓是跑步圈最“疯狂”的人。

蒋春华是丽水缙云人,在杭州读的大学,毕业之后去上虞工作了几年,然后又回到杭州工作。他从2012年正式开始跑步。参加的第一场跑马比赛是杭州马拉松,刚开始跑步的几年里,他每年只跑杭马一场马拉松。

经过加练,蒋春华不仅会跑省内的一些马拉松,还要参加难度更高的越野赛。虽然参加的比赛不算多,但他跑步的脚步一直没停。“我每个月的跑量一般在400公里左右,如果要准备比赛的话就会加量。比如接下来要准备缙云的一场越野赛,所以下个月计划跑600-800公里。”他说。

尽管蒋春华自己很适应这种“虐”跑方式,但他也特别提醒一般跑友:“我不建议普通跑友一个月跑800公里以上,那样对身体的消耗太大。很多人会追求跑量和速度,但我还是把跑步当做一种锻炼,跑得轻松比较重要,所以基本没有跑伤过。”

除了日常训练,蒋春华分享了跑步秘籍。没有特殊情况,他都是跑步上下班的。从梦琴湾的家中出发,沿着上钱塘江-学源街-文泽路-2号大街-9号大街,跑到9号大街南口(省中医院边公司寝室),单程10公里。“其实从家里到公司不到10公里,我特地绕了一些路。坐车和跑步花的时间也差不多,刚好还能利用上这段时间。”下班了,再一路跑回家。

因为特别的训练方式,蒋春华在

跑圈里小有名气,不少人都认识他,不过他不是热衷于参加比赛的参赛型选手,而更像是一个希望了解自己跑步潜能的“探索者”。在操场跑百公里,挑战百日百马,蒋春华给出的理由都是想“看看自己能不能坚持下来”。

(特约记者 李颖)



跑步轨迹图

## 68岁的“小陈飞刀”爱跑步更爱生活

### 立志完成世界6个大满贯马拉松比赛

什么年龄该被叫作老年人?今年68岁的“小陈飞刀”陈燮中给出的答案是:人生的每一刻都是新的起点,对于老年人的说法早该重新定义了。前不久他参加了被誉为“世界上最好的马拉松”的东京马拉松,圆了自己的一个梦。



东京马拉松作为世界6个大满贯赛事中最年轻的马拉松赛事,在最短的时间内做到了最好,成为口碑最好的马拉松之一,因此,这也让陈燮中暗自下定决心,“一生一定要去参加一次东京马拉松”。

2018东京马拉松的中签率低至8.2%,作为杭州本地跑步大咖的陈燮中就是中签的幸运儿之一。同时这也是他世界六大满贯的第五站,他说:“能够参加这样的马拉松真不容易!”

陈燮中今年68岁,他从63岁开始运动,人生中的第一场运动挑战就是112公里戈壁徒步。这几年,他成功攀登海拔6206米的启孜峰;两次参加全球精英贵州格凸河125公里丛林挑战赛;还参加了杭州马拉松、海口马拉松、厦门马拉松、韩国济州岛马拉松……

陈燮中有很多头衔,企业家、高级经济师、工商管理博士。而他最得意的头衔是“浙江省首届十佳运动休闲旅游达人”。因为爱运动成为浙江十大“城会玩”。最让陈燮中惊喜的是,“我是所有参评选手中年龄最大的一个,和我一起当选的可都是铁三牛人开元旅业董事长陈妙林这样的

大咖。”

别看陈燮中现在是个运动健将,要知道,他和运动结缘是在63岁的事。和大多数人一样,因为工作忙,他的身体每况愈下,高血压、糖尿病纷纷找上门。因此,在63岁的时候,他在医生的建议下开始运动。“2013年5月22日,我参加了第八届全球商学院EMBA戈壁112公里挑战赛,此前我连5公里以上的赛事都没有参加过。”他回忆,“比赛持续三天非常艰苦,人夜住帐篷,三天不洗澡、顿顿面条和咸菜……身体经受折磨,没想到精神状态反而更好了。我们那一组我年纪最大,最后居然成了第一名。”而“小陈飞刀”这个名字就是那时叫出来的,现在成为他在跑圈的标签。“抛开压力,团队互相帮助,全身心地投入,那种状态非常好。最令人兴奋的是,走完112公里,也不觉得累。”陈燮中说,经历过这项挑战之后,他便和运动有了不解之缘。

近年来,到国外跑马的中国人越来越多,一路上陈燮中遇到了不少中国跑友,“在飞机上就遇到了同样来参加东京马拉松的跑马大神周其祥,在机场出口处又偶遇了10多名中国跑友。东京马拉松不愧被成为服务

最好的马拉松,效率很高。去领装备的时候,我们前面大概有3000人排队,开门也就十分钟左右,我就进入到博览会大厅。”陈燮中介绍说。

东京马拉松的一大特色是有许多拍照留念展示跑友风采的舞台。热情的日本少女和少男邀请大家上台,替大家拍照。拍摄后,还要让跑者看一看,是否满意,如果不理想,还会重拍,一直拍到跑友满意为止。陈燮中还说:“在跑步中志愿者微笑特别热情,终点的时候会给你点心和饮料,还会把浴巾披到你身上擦汗,并且给你披上防风保暖薄模,最后递上奖牌。”如此贴心的服务也让他感触很深:“在日本人看来,东京马拉松就像是盛大的节日,我跑过许多国内的赛事,相比这样的大型赛事,我们国内的比赛还需要继续学习,在保障和服务上多向金牌赛事‘取经’。”

陈燮中表示,东京马拉松再一次让他体会到了参加大赛事的乐趣,还能在比赛之余旅游,感受当地的风土人情。他说:“接下来我也要继续跑下去,争取完成六个大满贯赛事,让我的足迹踏遍全球。”

(特约记者 王琼)