



人物小介

陈盆滨，著名耐力跑运动员、极限马拉松运动员，现跨界跨项成为中国越野滑雪队队员。2014年，在南极100公里极限马拉松夺冠，成为史上首位赢得国际性极限马拉松比赛冠军的中国人，同时也是全世界第一个完成“七大洲极限马拉松大满贯”的极限跑者。

陈盆滨：我不是“跑神”，只想跨越人生

本报记者 王宇怀

1 穷人的孩子早当家

我的老家在台州市玉环县鸡山乡，这是一个四面环海的小岛，乡里的主要产业就是渔业，我们家也不例外。那时候，经济条件不好，生活很苦，从我记事开始，我就帮着父母料理家务。小学毕业后，父亲不幸得了重病。无奈之下，我没有继续上学，接过父亲的蓑衣、渔网，和许多乡里的青年一样，成了一个渔民，开始挣钱养家。

那时的我可以说就是一只“井底之蛙”，我的想法也很简单，补到鱼，卖掉，赚钱，每天开船、出海、捕捞，大海是无情的，每一次远航都是危机与收益并存。为了全家人的温饱，我必须挑起担子。我当时想的也仅仅是做好一个渔民，能够养家糊口就行了。日子就这样平平淡淡地过了近10年。

“

我叫陈盆滨，1978年出生在台州玉环。从小艰苦的生活环境练就了我吃苦耐劳、不惧挑战的毅力。2000年，在我们乡镇举办的俯卧撑比赛中以438个的成绩夺冠，从此，我的体育生涯就这样开始了。跨山越海，我几乎跑遍了全世界的马拉松。2018年，40岁的我选择跨界跨项，加入中国越野滑雪队，向2022年北京冬奥会发起冲击。

”



2 “参加比赛我只想拿奖金”

2000年，世纪之交，仿佛一下子有许多新鲜的东西开始冒出来。那一年，乡里举办了一场所有人都能参加的俯卧撑比赛，我没多想就去参加了。其实，当时参赛的不少人都是武警、公安，身体素质很好，可结果连我自己也没想到，我一口气做了438个。如果当时没人喊停，我还能做下去。

比赛结束了，我拿到了600元奖金，那时候600元可不是一笔小数目，这也可以算是我运动生涯中拿到的“第一桶金”。这件事让我对自己的人生第一次产生了遐想，原来参加比赛拿奖金也可以改善生活。后来，我走出鸡山，哪里有考验耐力的比赛我就去，目的也很纯粹——“赚钱”。

定向赛、耐力赛、扛水桶、抱沙包，花样百出，我也不挑肥拣瘦，凭着一股“蛮力”到处比赛，最开心的时候就是比赛结束领奖金。2002年，我第一次听到“马拉松”这个词语，当时并不比现今，放眼全国也没有几个马拉松赛事。我穿着一双皮鞋就去跑了，结果跑完全程用了3小时09分，达到了国家二级运动员的水平。这件事更坚定了我从事体育的决心。



3 比赛经费全靠贵人相助

从那以后，我开始更加频繁地参赛，但很快我就碰到了最大的难题——“经费不足”。

一开始我参加的许多赛事靠蛮力就能比好，但渐渐的在一些更高水平的户外赛事上，不仅需要我有好的体能，专业的户外装备、报名费、交通费、吃住食宿费用，加起来可不是个小数目。

我也不知从哪里冒出来一个念

头，看看哪个企业愿意赞助我，我可以在比赛服上印广告，拿了好成绩也可以给企业做宣传。我兴致勃勃地打了200多个电话，得到的全是拒绝。2004年，我进入苏泊尔集团，边打工边比赛，我抱着试一试的心态找到总裁苏显泽，苏总恰好也是玉环人，交谈下来很投机，我把自己的想法告诉他，没想到他居然同意了，因

为平时他也爱好运动。

后来，我在不比赛的时候，就到苏泊尔玉环基地上班。外出参加体育比赛，公司给我报销路费、住宿费，每年还增发体育训练营养费，假如比赛获得名次，公司还会根据比赛档次，再给以经济奖励。我的户外挑战赛装备也全部由公司赞助，这可解决了我的燃眉之急。

4 挑战极限永不止步

2009年，我第一次出国比赛，目的地是万里之外的法国。因为我不是专业运动员出身，当时为了参赛可以说费尽周折，通过多方努力才得到一张外卡。出国比赛，语言不通成了大难题。不过，那种想要去外面看看的心态好像一直在背后推着我，在朋友的帮助下，我准备了一打小卡片，每张卡片上面写有中、英、法三种语言，“我要喝水”“厕所在哪”“我受伤”等有可能用到的话，我全都用卡片向别人表达。

那一次比赛在阿尔卑斯山区，横

跨法国、瑞士、意大利三国，在别人看来，我到了那边会两眼一抹黑，可结果我不仅到了现场，参加了比赛，还拿到了第27名的成绩，这件事在国内的路跑圈里引起了不小的轰动。

那一年之后，我开始了挑战极限之路。2010年亚洲新疆戈壁长征250公里极限马拉松、2011年非洲摩洛哥撒哈拉沙漠的241公里地狱马拉松、北美洲美国西部100英里极限马拉松、2012年大洋洲澳大利亚昆士兰100公里极限马拉松、欧洲希腊斯巴达246公里极限马拉松、南美洲巴西亚马孙

254公里丛林马拉松。我用3年时间征服了6大洲的极限马拉松比赛。

但常年比赛和意外受伤，让我蛰伏了两年。经过积极的治疗和康复，2014年11月20日，我开始向最后一个大洲的极限马拉松赛事发起挑战——南极100公里极限马拉松。低于零下20摄氏度的酷寒不是常人能抵御的，想要迈开腿都是一件十分困难的事情。当时在这项赛事的历史上，最终完赛的人数不超过10人，我最终跑了第一。至此，我也完成了我的终极梦想，征服七大洲极限马拉松。

5 “时代造就了陈盆滨”

其实，从2009年一路跑来，我慢慢地发现人们对跑步的观念开始发生变化，人们对健康的理解也逐渐加深。尤其是在2008年北京奥运会举办后，“全民健身”这个理念真的是红遍了大江南北，从全国各级别马拉松赛事数量的变化趋势就可见一斑。

2015年，“百日百马”活动应运而生，从广州到北京，数以万计的人看我跑步，但我想的不是自己出名了，我想的是我这样“疯子式”的奔跑给普通老百姓带来了什么，或许他们会因为我而爱上运动、爱上跑步，这就是我的价值所在。

2018年，我正好40岁，恰逢国家为备战2022年北京冬奥会推行“跨项选材”，当国家越野滑雪队联系我时，我毫不犹豫地答应了。有人说四十不惑，这些机会你早该放下了，但我却不这么认为，因为我还有更大的期许和梦想。

要从零基础到站上奥运赛场，是巨大的挑战，但我从未惧怕挑战，我希望能有有机会站上冬奥舞台。

有人问我，如果最终没有站上冬奥赛场会不会后悔，我想我绝不后悔，因为我向世人证明了，即便你已年过四十，照样可以通过科学的训练手段、科学的运动方式保持健康的体魄，我觉得能够传播这样的观念从某种角度上来说比我参加奥运会更有价值。

这两年，我当选省人大代表，我觉得我肩上的担子更重了，体育对我的意义也改变了。在我的提案里，我多次提到了“体育与教育”“体育与健康”的议题，把竞技体育中的优秀经验引入学校、引入俱乐部，让祖国的下一代享受到最先进的运动健康知识，从而提升全民的健康素养，这是新时代下，体育能发出的更强音。