



法律人的 马拉松

Legal Professional Marathon

刘桂明 赵志刚 主编



Judge
Adjudgement

Lawyer
Justice

Equity
Procurator

Police
Investigation

42.195 km

5 km

10 km

21.0975 km



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位



Prosecution

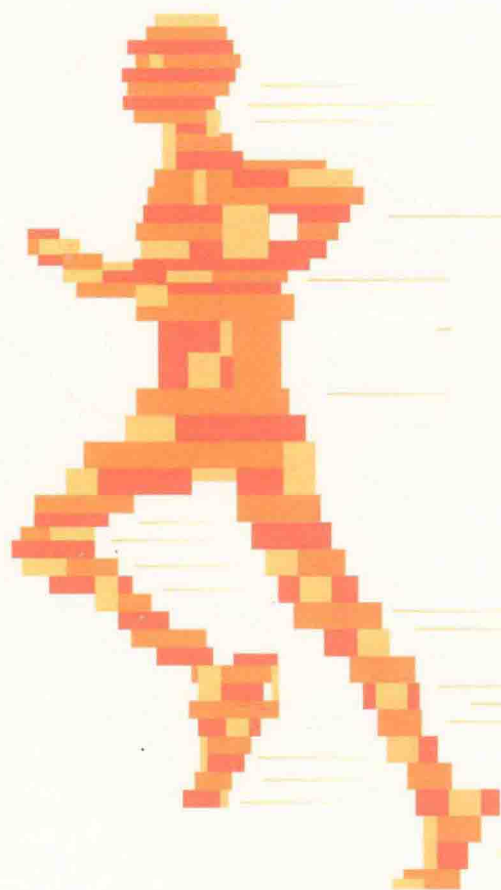
Equity

Adjudgement

法律人的 马拉松

Legal Professional Marathon

刘桂明 赵志刚 主编



Judge

Justice

Lawyer

Investigation

Procurator

Police



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

法律人的马拉松 / 刘桂明, 赵志刚主编. —北京: 知识产权出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-5130-4543-8

I. ①法… II. ①刘… ②赵… III. ①法律—通俗读物 IV. ①D9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 248104 号

责任编辑: 齐梓伊

封面设计: 张悦

责任出版: 刘译文

法律人的马拉松

刘桂明 赵志刚 主编

出版发行: 知识产权出版社 有限责任公司

社址: 北京市海淀区西外太平庄 55 号

责编电话: 010-82000860 转 8176

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102

印刷: 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

版次: 2016 年 10 月第 1 版

字数: 296 千字

ISBN 978-7-5130-4543-8

网 址: <http://www.ipph.cn>

邮 编: 100081

责编邮箱: qizi2004@qq.com

发行传真: 010-82000893/82005070/82000270

经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

印 张: 19.75

印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 68.00 元

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

有一种朋友是跑友

刘桂明

每个人的一生，随着年龄的增长与阅历的增加，总会不断结交一些朋友。说到朋友，人的一生可以有许许多多的朋友。既有酒肉上的朋友，也有职场上的朋友，还有旅途中的朋友，更有思想上的朋友；既有因为地缘的乡友，也有因为学缘的校友，还有因为参军当兵之缘而结下的战友，更有因为诸如旅行远足之缘而形成的“驴友”……

但是，有一种朋友过去好像没有听说，现在却已活跃在我们眼前乃至我们的现实生活中。

这种朋友叫跑友；这种朋友因为跑步而结缘，因为马拉松跑步而走近；这种朋友没有年龄界限、没有男女之别、没有起步早晚、没有成绩好坏……

1990年12月，著名社会学家费孝通先生曾就如何处理不同文化现象与文化关系而总结出了“各美其美，美人之美，美美与共，天下大同”的十六字“箴言”。在费孝通先生看来，我们要懂得各自欣赏自己创造的美，还要包容欣赏别人创造的美，这样将各自之美和别人之美拼合在一起，就会实现理想中的大同美。我们先是发现自身之美，然后是发现与欣赏他人之美，再到相互欣赏与赞美，最后达到一致和融合。

其实，费孝通先生主张的“各美其美，美人之美，美美与共，天下大同”，正好就是我们跑友所追求的境界。

自从2014年开始参加马拉松跑步训练以来，我结识了各种各样、各具特色、各显风采的跑友。于是，我就总结出了“跑友”的特别内涵。在我个人看来，所谓跑友，就是一群这样的人，他们“羡慕不嫉妒、佩服不攀比、鼓励加激励、学习又交流、共享又分享”。

所谓“羡慕不嫉妒”与“佩服不攀比”，是因为作为跑友，起步有早晚、成绩有高低。刚刚参加马拉松跑步的人，对已经参加过好几个全马的人自然是羡慕不已。成绩总是徘徊在5小时的人，当然羡慕已经进入4小时的人。即使是已经“破4”的人，看到成绩竟然已经“破3”的人总是惊奇不已。但是，他们之间绝无嫉妒，更无攀比。每一位跑友都知道，能力有大小，实力有高低，不必去硬拼，也不必去攀比，更不必去嫉妒。不仅如此，大家见到比自己成绩好的跑友，一定是真诚地点赞与赞叹。同样的道理，成绩好的跑友对比自己跑得慢的跑友，一定是真心地“鼓励加激励”。尤其值得一提的是，每一位跑友，不管是自己摸索的成功经验还是个人发现的独特技巧，无论是伤痛治疗的见效疗法还是运动保健的恢复方法，一定是“学习又交流”，然后就是每一位跑友每一次赛前训练心得、每一次赛后成绩照片乃至快乐心情的“共享又分享”……

于是，无论是跑步训练还是比赛途中，无论是在跑步微信群中的交流还是出差途中的约跑，相互之间一定是举手点赞，眼神之间一定是亲切鼓励，话语之间一定是大喊一声“加油”……费孝通先生所说的“各美其美，美人之美”，可能就是这种意思这个境界吧！对每一位跑友来说，坚持马拉松跑步挑战自我带来的个体美与追求马拉松跑步健身快乐而实现的大同美之间，其实永远是“各美其美”和“美美与共”的。相互之间一直是相辅相成的，并不矛盾的，不仅如此，而且“各美其美”还是“美美与共”的前提和保障。

每当听到周华健的那首歌《朋友》，我就不由自主地想起了我的跑友们，想起了那些将马拉松跑步既当成运动健身、也当成快乐修行的跑友们。不过，周华健唱这首歌时，一定不知道，世界上竟然还有一种朋友叫跑友。

翻开本书，您就知道，所有的跑友为什么都是那么可爱可亲，都是那样有故事、有传奇。

CONTENTS

目录

P002	人生犹如马拉松	刘桂明
	——我的第一次全马挑战经历之联想	
P013	为什么第二个全马更有感觉	刘桂明
	——我的千岛湖马拉松随想	
P018	扬州马拉松：首次见证法律人的速度与激情	刘桂明
P026	无锡马拉松赛后的浮想联翩	刘桂明
P034	慢慢地，跑到了马拉松的终点	郭 健
P040	当跑马拉松时，你在想什么	赵志刚
P043	TNF50：纵横山野的奇幻旅程	赵志刚
P047	离梦想的距离，比想象中要近得多	赵志刚
P050	法律人，奔跑吧	王素军
P057	所有的安排，都是最好的安排	马龙哲
	——我的京都马拉松	
P065	为可能，尽可能	马龙哲
	——我的台北马拉松	
P070	当写作爱上跑步	邱春艳
P077	50 岁开始，也能跑好马拉松	丁一元
P081	无快乐 不 PB	林 冰
	——杭州马拉松之旅	
P086	渐进与控制，你才能完成“背靠背”	林 冰
	——15 天完成 4 个全马记	
P090	爱在长沙：普通跑者的穷浪漫	马北坡
P096	总有一个理由奔跑	马北坡
	——写在“港马”完赛之际	
P102	一位优秀执业律师和他的马拉松	黎永绿
P105	没有什么比得上独一无二的真诚用心	董冬冬
P108	其实我是去跑“扬马”的	关 琦
P111	每段路，都是一种感悟	董再强
P117	跑了，你就懂	李叔凡
P124	生活中的一个习惯，留给了跑步	金 勤
P133	我跑完全马，却在 10 公里流泪	贾 浩
	——纪念我人生的第一个 42.195 公里	
P138	我的首马感悟	郭舒萍
	——有目标、沉住气、踏实练	
P141	唯有跑得慢才能跑得久	王维嘉

P148	独行快，众行远	张进华
	——目标且坚定	
P152	不忘初心，方得始终	周 娜
P159	我跑马拉松这两年	耿 潇
P164	200 斤到 150 斤，为生命而奔跑	闵丰锦
P171	穿越四季跑向马拉松	荀彦玲
P176	与奔跑重逢	常 杰
P181	趁年轻，多和自己较劲	刘轶圣
	——我的长跑故事	
P186	跑者有道	陈鹿林
P194	当“我”谈跑步时，我谈些什么	何晓华
P200	跑起来的世界	李 毅
P204	总有一个梦想	李加祥
P209	跑步，从相识、相知、相恋到相伴、相随	杨新峰
P215	在路上	魏 民
P220	我的跑步之旅一发不可收拾	郑连中
P224	长野“新四军”	喻 帆
P233	每一个终点，都是对起点的回报	罗书臻
P240	我的跑步，我的马拉松	杜海通
P244	“大扑棱蛾子”的跑马“化蝶”	党 京
P249	一个“菜鸟”的马拉松日记	张宝旺
P254	当跑步成为生活	张 骞
P260	律师·跑者	李宪群
P267	跑步，是我和自己的对话	衣媛媛
P272	我的第一场 PB 就在不经意间创造了	杜征宇
	——记我的首个北京马拉松	
P276	且听风吟	李 波
	——我的马拉松元年侧记	
P280	跑步：将连接身体—心意—真我	Yellow fish fish
P284	默默地承受，静静地享受	邓亚岚
	——2016 北马纪实与感悟	
P292	不忘初心，与你同行	秦丽萍
	——中投律所健康跑团的马拉松情结	
P298	特别推荐 我对跑步的一点认识	张 骞
P307	特别推荐 路石跑者说	碣 石 铺路石

Equity
Procurator



马拉松 (Marathon) 长跑

是国际上非常普及的长跑比赛项目

全程距离 26 英里 385 码

折合为 42.195 公里 (也有说法为 42.193 公里)

分全程马拉松 (Full Marathon)

半程马拉松 (Half Marathon)

和四分马拉松 (Quarter Marathon) 三种

以全程马拉松比赛最为普及

一般提及马拉松

即指全程马拉松

Judge
Adjudgement



Police
Investigation



Lawyer
Justice



人生犹如马拉松

——我的第一次全马挑战经历之联想

刘桂明

这个马拉松纪录仅仅属于我吗

“4 小时 35 分 35 秒”，一个属于我个人的第一次全程马拉松比赛纪录于 2015 年 1 月 11 日在“2015 海口马拉松赛”中诞生了！

曾经以为马拉松离我是那么的遥不可及，现在却已经被我真真切切地紧握

Legal Professional
Marathon



微信公众号 ID agui1962

立功、立德、立言、万语千言
看客、说客、墨客，都是贵客

刘桂明 30 年前大学毕业从上海来到北京，从此就成了脚踏实地的北京人。但是，30 年来，每次打车、出租车司机总要问我“到北京出差来了？”可见，尽管离开江西老家多年，但乡音始终没改。正如自己所从事的职业，30 年来也始终不变。从那时到现在，从法律出版社《法律与生活》杂志的成长到主编中华全国律师协会《中国律师》杂志，从负责团中央中国预防青少年犯罪研究会《预防青少年犯罪研究》杂志到接手中国法学会《民主与法制》杂志总编，一直没有离开新闻出版工作。

作为一位媒体人，更作为一位法律人，我当然知道新媒体的风起云涌与自媒体的如火如荼，正是当下媒体大变局与法律平台大变革的象征。于是，从今天开始，我也开始跃跃欲试了，开始将目光从博客、微博、微信投向微信公众账号。于是，“桂客留言”就借今天本人挑战马拉松赛成功的吉日良缘诞生了。

在手中；曾经认为马拉松是如此的高不可攀，现在却已经被我实实在在地踩在脚下；曾经想象马拉松永远只是自己一个无法实现的梦想，现在却已经变成了眼前活生生的现实……

从2014年11月初下定决心报名参加“海马”，到2015年1月11日真正跑到“海马”的终点，其间所经历的犹豫、担心、紧张乃至恐惧，现在终于全部化为乌有。尤其是进入寒冬以来每周一次的长距离训练，此时终于全部由艰苦变成甜蜜，由忍受升格为享受……

为了此次全程马拉松，我曾经先后报名参加了2014年4月20日北京国际春季长跑节的5公里比赛、9月14日李宁中国10公里路跑联赛北京站的10公里比赛、10月19日的2014北京国际马拉松半程比赛（21.0975公里）。正可谓一步一个脚印，一次一个台阶，现在我终于踏上了马拉松42.195公里的终点线。

众所周知，近年来，跑步运动的热潮在中国已经越来越如火如荼，国人对马拉松的热情也随之不断升温，蔓延全国的马拉松赛事数量也随之不断增加，由此吸引了近百万长跑爱好者踊跃参赛。从微信等自媒体我们可以看到，已经到来的2015年就将有50多场马拉松赛事即将在全国各大城市举行。1月3日在厦门举行的厦门马拉松赛是2015年开年第一场马拉松赛事，而我参加的海口马拉松赛则是今年国内第二场马拉松比赛。

其实，每个人要参加马拉松比赛都是一个很长的过程。无论是从心动到行动，从准备到训练，从训练到参赛，从参赛到完赛，都是如此。因为这既是一个从人生梦想到现实生活的历程，



更是一个勇于自我挑战、实现自我超越的旅程。

我第一次听说马拉松这个典故，那还是在遥远的初中时代。那是一个下雨天，体育课上不成了，体育老师就给我们讲起了这个马拉松的故事：

话说公元前490年9月12日，雅典人获得了反侵略战争的胜利。这场战争是波斯人与雅典人在离雅典不远的马拉松海边发生的，史称“希波战争”。为了让故乡人民尽快知道胜利的喜讯，雅典统帅指派一名被称为“飞毛腿”的士兵回去报信。于是，士兵一路奔跑，当他跑到雅典时，已经累得上气不接下气，在他激动地喊完“欢……乐吧，雅典人，我们……胜利了”之后就倒在地上去世了。为了纪念这一事件，在1896年举行的第一届现代奥林匹克运



动会上，设立了马拉松赛跑这个项目（马拉松本是希腊的一个地名，在雅典东北 30 公里），把当年“飞毛腿”奔跑报信的里程——42.195 公里作为赛跑的距离……

从此，我知道，世界上竟然还有这样一种极具残酷性而又更具挑战极限色彩的体育运动。但是，从未想过自己有一天会去挑战它。尽管在 13 岁时暑假期间有一次去县城看打工的哥哥，因为被哥哥训斥一顿之后而负气从 35 公里之外的县城跑回了乡下（其中 20 多公里跑的是公路，另外 10 多公里则是走山路），用时 6 个多小时，但也没想到自己能与马拉松结上缘。

直到上了大学，才好像被唤起了对马拉松的

记忆。班里体育课测验 3000 米项目，我竟然在最后一刻超越了学校长跑队的同学：事后，体育老师问我是否愿意加入长跑队。对我这个山里学生来讲，跑步当然没有什么问题。没想到，进入长跑队之后才发现每天竟然还有 2 毛钱的训练补助。诸位可能不知道，这 2 毛钱可解决了我生活中的大问题了（当然，这是后话）。

从此，每天下午第 5 节课下课后，我们长跑队就在老师的安排下或在校园里跑圈、或到上海虹桥跑一个来回。然后每年冬天参加上海市大学生 10 公里越野赛，总要为学校拿回一个团体前 3 名的奖杯。所以，至今我还清楚地记得自己每个项目的最好成绩：1500 米是 4 分 52 秒、3000 米是 10 分 29 秒、5000 米是 18 分多、1 万米是 35 分多。相比 2014 年我参加的 3 次比赛也很有趣，我的 10 公里成绩已经由当年的 35 分多变成了 53 分多了，5 公里则已经变成 25 分多了。

我为什么要跑马拉松？

从那时开始，我就总是在梦想，什么时候能够跑完一次马拉松，人生就拥有了一种特别而丰富的意义。有一次我在微博上感慨说，马拉松就是我的中国梦。但是，想归想，梦归梦，却总是不敢付诸行动，无法变成现实。

机会终于被我发现了

2013 年 6 月 15 日，一条微博在我的内心轻轻地触碰了一下。微博出自我的校友赵志刚，此时他已经从《检察日报》调到中国检察出版

社工作。在兰州马拉松赛事现场，他激动地发出了他参加第一次马拉松比赛的文字与图片报道。此前，我已经见证了小我10岁的志刚从226斤降到170斤的减肥奇效与坚强毅力。但我没想到他会如此勇敢地开始挑战马拉松，如此自信地站在马拉松比赛的起跑线上。当时我就在思考：为什么他能跑马拉松？我为什么就不能呢？他这么胖，又没有长跑的底子，却为什么敢于接受这样的挑战？我曾经是长跑队员，又一直坚持锻炼，为什么就不去试一试呢？

2013年10月20日，一年一度的北京国际马拉松赛在天安门鸣枪开跑，在望不到头的3万参赛者中也有我一位既是媒体同行又是江西同乡且小我7岁的男同胞。那天，我一边看着电视直播，一边期待着他第一次全马的成绩。直到第二天早晨，他才将他将近6小时完赛的比赛成绩发给了我。他说跑完全马后浑身就如散架了，所以直到第二天才能给我回短信。当时我就在纳闷：一个从未参加全马比赛也未坚持锻炼的中年人，竟然能够在6小时关门之前完成比赛？为什么他能？我为什么就不能呢？

2013年12月27日，“首届金平法学成就奖”颁奖典礼在西南政法大学举行，梁慧星教授、刘家琛大法官两位获奖者分别上台发表获奖感言。其中，刘家琛大法官深情地回忆起了他年轻时在母校跑马拉松的故事……当时我就联想：一位年近八旬的老人，竟然念念不忘的是年轻时跑马拉松的经历？为什么我这个当年的学校长跑队主力队员却没有这样的经历呢？



比赛规则

你要证明什么？
用10K证明

按时到达起点
穿比赛服装
佩戴比赛芯片

10K路跑联赛
10K路跑联赛

10K路跑联赛
10K路跑联赛



Legal Professional
Marathon



于是，我下定决心一定要在未来两年之内挑战一次全程马拉松。当然，我也知道，下个决心很容易，但要实现目标却一定不容易。有一次老乡聚会，我与一位“80后”小老乡聊起了这件事。于是，我们俩相约2014年共同开始挑战马拉松。为了完成这个目标，我们采取先易后难、各个击破的策略，步步为营，循序渐进。于是，才有了2014年的5公里春季长跑、10公里的路跑联赛、北马的半程比赛。

跑完北马的半程，心里就开始暗暗筹划着如何参加来年的北马全程比赛。不料，10月底在北京召开的“中国法学会法律文书学研究会2014年会”上，一位来自海南的同行一直鼓动我报名参加2015年1月的海口马拉松。开始我还很犹豫，但经不住人家一番动员与宣传，我

终于下定决心报名参加海口马拉松比赛。不仅如此，为了取得家里首长的支持，我还动员她也报名参加“迷你5公里马拉松”。到了海口，她实际上把主要精力放在为我加油、给我拍照、替我联络的场外保障服务工作上了。

报名之后，恰逢难得的“APEC蓝”莅临北京。这样，假期就变成了训练期，几乎每天都要到奥林匹克森林公园跑个5—10公里。转眼就进入了12月，寒冬来了，室外训练越来越难了。无奈，只能每周挤出时间到国家奥林匹克体育场进行一次20公里以上的长距离训练，但总因为训练时间不够而从未超过30公里，更不用说全程了。没有全程的训练，能否完成全程的比赛呢？直到志刚师弟告诉我，为了我的首马，他愿意陪我参加此次“海马”，我才感觉略微踏实了。

第一次挑战马拉松 为什么能够成功

正式比赛终于来到了！在1月11日站到起跑线之前，我曾经一直担心自己受伤、生病而无法参加比赛甚至无法完成比赛。还好，在志刚师弟的掌控与带领下，在其他队友的鼓励下，在夫人等场外亲友的帮助下，经历了前5公里的控速、10公里的定速、15公里的变速、20公里的匀速、25公里的均速、30公里的保速、35公里的慢速、40公里的掉速，终于冲到了42.195公里的终点线，终于完成了人生第一次全马的挑战。

此次全马挑战的成功，再次证明任何人乃至任何事的成功都不是一个人在战斗。细细想



来，大概有以下几个因素促使我及几位小队友挑战成功：

一是赛前准备很必要。这里说的赛前准备，不仅包括了比赛而进行的赛前训练，也包括赛前进行的拉伸训练。现在看来，2014年参加的三次比赛，作为此次“海马”的铺垫与准备是值得的、有价值的。

进入12月寒冬时节，我每周都要到奥体中心训练一次，每次基本上保持在20—28公里。但是，一直没有实现跑一次30公里以上或全马的里程，所以参加此次比赛还是有点担心，总感觉训练强度还不够。此次“海马”，在30公里之后果然感觉很吃力，要不是志刚的鼓励与陪伴，可能就不是跑马拉松，而是走马拉松了。不过，那天早晨起来，全体队友在大堂进行拉伸训练还是很有效果的。否则，肯定会出现抽筋现象。平常在训练中如果没有提前进行拉伸，一般在跑到20公里前后就会出现抽筋的情况。

“海马”前一天下午，我们“法律人奔跑吧”微信群参赛者全部集中到比赛出发地——万绿园，一是进行战前动员，以交流经验、提升信心，另外一个更重要的目的是由曾当过20年体育老师且专程从上海飞到海口的高明律师指导我们进行拉伸训练。来自高明律师有板有眼的示范，我们几位参赛者有模有样的展示，如我这样反应较慢但有点有面的改进，让万绿园里的游客也不禁为之称奇。在我自己看来，这样好像是“临时抱佛脚”，但效果还是明显的。所以，“临时磨枪，不快也光”还是有道理的。



童年的我

二是精神鼓励很重要。此次参加“海马”，无论是家人或是友人，都认为我年已半百，实在不宜贸然参赛。我自己也时时感觉自信心不足，但内心的梦想又告诉我必须坚持下去。我就在这样一种既矛盾又期盼的心态下来到了海口，站到了“海马”的起跑线上。一路上，志刚会问问其他参赛者的

情况。显然，志刚很会做思想工作，因为他所问到的人，年龄都比我大，参赛次数都比我多。他说，人家都能达到目标，相信你也能实现自己的梦想。这几位年长的参赛者对我来说，自然是我的榜样。在碧海大道白沙门33公里折返后，当看见对面还有许多年轻人还在努力追赶我们时，志刚就会说，别看他们年轻，他们其实还不如你。当我在30公里出现身体疲劳时，他就会安慰说，我们可以倒计时了。当我们踩过35公里计时地毯时，他就轻松地说，快了！只剩下7公里了。当我们从碧海大道拐到世纪大道时，看到近在咫尺的世纪大桥，他又说，快到了！我们的终点就要到了！由此可见，马拉松既不分男女老少，也不分先后早晚。年龄不是问题，心态才是问题。只要你决定了，你自然就会有收获；只要你加入了，你当然将会有回报。

三是团队合作是首要。有一句话非常形象地概括了我们在此次“海马”中的团队合作，那就是“要想走得快，就一个人走；要想走得远，就一起走”。在2014年我参加的三次长跑比赛中，我始终是一个人在跑，既无人指导，



也无人陪伴，更无合适的配速参赛者，因此总是感觉很孤单、很无助。尽管完成了比赛，但缺少相互的合作与分享的快乐。所以，就特别希望有一位同伴能像“兔子”（马拉松比赛志愿者）一样带领与陪伴我。此次“海马”，除了场外的保障与指导外，就是赛道上跑友们的步调一致与相互鼓励。从起跑 to 折返，从跨桥到拐弯，志刚师弟、我与国庆律师一直是并排前行，相互提醒，最后一起跑到了终点。其实，人生也是这样，一个人走，总觉得路太长；如果大家一起走，再远的路都感觉不远，但事实上还走得更远。当我们成为团队中的一员或者要带领一个团队走得更远、走得更好时，就需要每个人互相鼓励、互相支持，每个人都贡献着自己的正能量，这样才能更快乐、更踏实、更长远地一起走到终点。雁群在天空中飞翔，一般都是排成人字阵或一字斜阵，并定时交换左右位置。生物专家们经过研究后得出结论，即雁群这一飞行阵势是它们飞得最快、最省力的方式，因为它们在空中后一只大雁的羽翼，可以借助前一只大雁的羽翼所产生的空气动力，使飞行省力。一段时间后，它们交换左右位置，目的是使另一侧的羽翼也能借助于空气动力缓

解疲劳。管理专家们将这种有趣的雁群飞翔阵势原理形象地称为——“雁阵效应”。这种“雁阵效应”说明，只有靠着团结协作精神，才能使候鸟凌空翱翔，完成长途迁徙。雁阵是如此，跑马拉松也是如此；场内是如此，场外也是如此。从 17 公里到 40 公里的不同赛段，亲人与友人的加油助威、递送干粮乃至短途陪伴，都给我们迅速增添了力量，加快了速度，提升了信心，充分显示了团队合作的力量。

四是节奏控制是主要。如果把我们一起出发的几位队友称作“雁阵”，那么，领头雁一定是已经跑了十几次全马的赵志刚。我们所有队友的成功完赛，如果要记首功，志刚是当之无愧的唯一人选。是他，因为我而特别报名参加“海马”。要知道此前一周的 1 月 3 日，他刚刚跑完“厦马”；是他，一路上在给我们控制比赛的进程和节奏；是他，不断地在为我与其他队友加油鼓劲；是他，始终手里拿着手机给我们播放音乐，使我们能够踩着音乐的节拍一路前行……尤其是跑步进程中，他用经验告诉我们，出发一定要慢，要为后面的比赛保存宝贵的糖原储备，让冲刺更有力。然后一定要控制速度，每公里配速保持在 6 分至 6 分 15 秒



即可；前面 10 公里一定要沉住气，要放松，要坚持在前半程留有余地，要随时补充能量，勤喝水、喝饮料。所以从第一个补给站开始，我们在每一个补给站都补充了运动饮料和香蕉及盐丸，因此一直没有出现口渴感与脱水的情况……当然，一路上路牌标志板上显示的文字也在给我们有效地控制了节奏，提升了信心。比如 10 公里路牌是“比赛才刚刚开始喔！”，半程路牌是“半程对我来说是小菜一碟！”，37 公里路牌是“能跑就不要走，能走就不要停！”，40 公里路牌是“跑到这里算你狠！”……总而言之，“一切尽在掌控”，尽在领头雁赵志刚的手控掌握之中。有人说，长跑就是卖苦力，没什么技巧，这显然是一种误解。控制节奏，有张有弛，就是马拉松比赛之中最主要的技巧与方法。

五是音乐伴奏有需要。在马拉松比赛中如何控制节奏，显然不是一个小问题。但是，如何控制比赛节奏，更是一个现实问题。通过此次“海马”，我第一次体会到了音乐伴奏对控制节奏的奇效。一路上，志刚一直在用手表与手机给我们循环播放音乐。所谓循环播放，实际上只播放了两首歌，一首是外国歌曲《Arash》，另外一首就是正在不断改编、四处传唱的《小苹果》。两首歌的节奏感都非常强，让人听着听着就不由自主地加快了脚步。尤其是许多参赛者听到熟悉的《小苹果》，便立即跟上我们的步伐。但是，他们终究跟不上我们的节奏，后来就渐渐地不见人影了。当我们跑到世纪大桥顶点时，手机突然停机了，于是我们就只能默默地跑步

了。显然，节奏感一下子就没有了，我们的步伐也就慢下来了，甚至都想停下来休息。我终于明白了在奥森与奥体训练时，曾经看到一些跑步者戴着耳机听得津津有味、跑得旁若无人的状态，究竟是一种什么状态了。如果马拉松是一种哲学，那么信仰的力量就是无穷的；如果马拉松是一种艺术，那么音乐的力量则是无边的。此次“海马”，我体会到了音乐的实力，我感受到了音乐的动力，我享受到了音乐的魅力。

六是咬牙坚持最紧要。跑过马拉松的人都知道，马拉松最艰难的就是 30 公里之后的每一公里、每一百米乃至每一小步。那不仅仅是一种耐力的考验，更是一种信念的坚持。根据我个人此次参赛的体会，如果说半程之前是坚持控速与定速，那么，30 公里之后就一定要坚持做到不要停步，不要止步。就像 37 公里路牌上那句鼓励语录那样“能跑就不要走，能走就不要停！”，





也就是说再慢也要坚持跑下去；再累也要坚持跑起来。如果不是志刚不断地精神鼓励，如果没有悦耳的音乐伴奏，如果没有志刚师弟与国庆律师的一路陪伴，我要坚持下去是无法想象的。但是，当艰难的35公里计时地毯踩过之后，我们知道最难过的世纪大桥将是真正的考验。恰巧在39公里补给站，我的鞋带松了，也意味着我们需要在这里休整一下，以迎接更严峻的挑战。所谓休整，也就是喝几口水、吃一块香蕉、擦一把汗。接着系好鞋带，继续比赛，准备冲向桥顶的40公里路牌。爬坡到了40公里路牌之后，2公里之外的终点线就正在向我们招手了，我们的坚持即将有收获了！

最后，我们3个人一起冲向42.195公里的马拉松终点线，时间定格在4小时36分23秒（这是枪声成绩，净成绩为4小时35分35秒）。从上述总结的几个方面意义来看，这个纪录其实不应该仅仅是我的，而且还是场内与场外团队合作的结晶。以上六个方面，既是体会，也是心得，更是经验，建议今后有志挑战马拉松的朋友们重点参考借鉴。

芝华安方·刘桂明的富力海口<b...

A10297号刘桂明, 男子全程项目

您超越了约40.63%男子全程完赛选手

发令时间 8:00:07

出发时间 8:00:54

计时点	枪声成绩	净成绩	阶段成绩
5km	0:31:26	0:30:38	0:30:38
10km	1:02:08	1:01:21	0:30:43
15km	1:31:07	1:30:19	0:28:59
20km	2:00:46	1:59:58	0:29:40
25km	2:33:55	2:33:08	0:33:10
30km	3:07:11	3:06:24	0:33:17
35km	3:44:23	3:43:36	0:37:12
40km	4:21:41	4:20:54	0:37:19
终点:	4:36:23	4:35:35	0:14:42

我们为什么跑步

第一次挑战马拉松的成功，使我真正体会到跑步带给我的快乐与幸福。作为一名曾经的学校长跑队队员，其实我一直没有明白跑步到底带给了我多少快乐，以至于大学毕业后长时间刀枪入库，马放南山，停步了好多年。不管我今后是否还能跑马拉松（考虑到年龄的问题，家里首长特别不希望我继续痴迷于这项运动），但我还会继续奔跑在跑步的路上。因为此次通过“海马”征服马拉松的自豪、快乐与幸福，可以伴我到永远，可以为我今后的人生不断增加助力。我一遍又一遍地告诉自己，挑战马拉松的过程是艰苦的，这种艰苦又是甜蜜的，甜蜜则是因为梦想终于实现了。还是马云说得好，“梦想还是要有的，万一实现了呢？”现在的我正处于“万一