

# 只要跑起来 108个 马拉松跑者的故事

孔村光 主 编



浙江工商大学出版社  
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

# 只要跑起来 ——108个

马拉松跑者的故事  
编辑委员会

主 编：孔村光

副主编：孙新松

编 委：吴子富 顾 斌 应 颢 吴卫兵 徐鲁军

刘志荣 刘月勇 翁伟荣 周其建 叶 云

张闻捷 刘金华 王立峰 宋常畏 黄 图

编 辑：胡春颖 田 甜 陈 莺 韩盛良 王科达

梁颖睿 周 琦 张 慧 王弯弯 张国立



封面摄影：毛飞

# 只要跑起来

## ——108个马拉松跑者的故事

孔村光 主 编



浙江工商大学出版社  
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

只要跑起来:108个马拉松跑者的故事/孔村光主  
编. —杭州:浙江工商大学出版社, 2015. 9  
ISBN 978-7-5178-1274-6

I. ①只… II. ①孔… III. ①马拉松跑—人物—生平  
事迹—中国—现代 IV. ①K828. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第203371号

## 只要跑起来——108个马拉松跑者的故事

孔村光 主 编

责任编辑 谭娟娟 姚 媛

封面设计 张国立

责任印刷 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社  
(杭州市教工路198号 邮政编码310012)  
(E-mail:zjgsupress@163.com)  
(网址: <http://www.zjgsupress.com>)  
电话: 0571-88904980, 88831806 (传真)

排 版 杭州元法编辑机构

印 刷 杭州恒力通印务有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/16

印 张 27

字 数 401千

版 印 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-1274-6

定 价 59.80元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970



## 序 一

### 跑步给你制造“饥饿游戏”的舞台

2015年初，在中国马拉松年会暨中国田径协会马拉松委员会代表大会上，中国田径协会晒出了2014年路跑“成绩单”：中国境内共举办51场马拉松及相关运动赛事，参赛人数超过90万人次，高于2013年的39场赛事和75万人次。2015年，中国田径协会全面取消对马拉松赛事的审批，以鼓励并动员社会各界力量参与，此举将继续推动马拉松的发展。

作为中国田径协会马拉松委员会的特邀委员，我见证了中国马拉松和越野跑10年的发展历程。单就报名而言，以前马拉松赛接受报名的时间长达三四个月，现在呢，比赛要搞“秒杀”，报名也要搞“秒杀”，两三万名额常在几天甚至几小时内被哄抢一空，有的还要抽签，真是“一票难求”。各大城市纷纷举办马拉松，以带动当地的经济发展和全面健身。

跑步是运动的基础。“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”2500多年前，古希腊埃拉多斯山岩上就刻着这句话。如今，斗转星移，沧海桑田，科技与医学高度发展，但跑步仍然是人们强健体魄的重要途径。

人类来自于大自然，最终要回归大自然。在路跑盛行的同时，越来越多的跑步爱好者走下跑步机，走出田径场，走出公园，来到城市郊外，来到名山大川，来到田间小道，用双脚丈量着大地的辽阔，用心灵感知着天空的高远，用身体探索着人类奔跑的极限距离。

因此，有人说，马拉松是跑者的起点，越野跑是跑者的终点。诚然，在野外跋山涉水，风雨兼程、在法国勃朗峰或日本富士山环跑一圈、在阿尔卑斯山鏖战六天六夜奔跑，于常人而言是难以企及

的目标，完成者往往被视为“钢人”“巨人”。

奔跑途中，疼痛与不适始终如影随形，并且随着距离的延长、速度的加快、地形的变换而愈演愈烈，一点点销蚀你的斗志。与此同时，会有另一种力量在推动你，向不可能冲刺！日积月累的训练，会让你产生一种耐受力——生物机体在一种或多种不利的环境条件下生长或成长的相对能力，助你化茧为蝶，翩翩飞过山岗！

长期运动，除了成绩在提高，精神更充实，身体也会发生变化：许多两百多斤的大胖子成功瘦身；血脂、血糖、血压等超标者，各项指标逐渐回归正常；长期伏案者的颈椎再无不适，免疫力增强；眼睛近视的人因经常眺望远方，视力不再继续下降……

跑步让人返璞归真，跑步让人探索极限。探险家余纯顺说：“在远天底下，有许多我迟早要去，也终必能去的地方——我摆脱不了在心灵中流浪，又要在天地间流浪的命运的诱惑。”巨人之旅参赛者杨源写道：“纵横山水中，而无车马喧；驰骋天地间，其气浩然。”

跑步是一种生活方式，应当伴随终生。诚然，大多数人参与运动不是为了摘金夺银、抉择生死、超越极限，而是为了强身健体、愉悦心情、交朋友，就像曾子向往的“莫春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归”。

我曾在《太行山里的“饥饿游戏”》一文中写道：“想起《饥饿游戏》，在山野奔跑的我们多像电影里面的选手兼杀手，时而联手作战，时而拔刀相见，时而险象环生，时而绝处逢生，时而垂头丧气，时而喜极而泣。越野跑就是给生活优越的城里人，制造一个广阔的大自然的舞台，让你遍尝喜怒哀乐悲恐惊，而后倍加珍惜生活。”

曾华锋

2015年7月

## 序 二

### 用奔跑绘就出彩人生

每当我跑步的时候，我都会很感慨，跑步是一项多么有魅力的运动啊。她让年老者变得年轻健康，让年轻者变得更有活力；让我们在困难面前无所畏惧，让我们知道付出就有收获；让我们视野更加开阔，让我们的人生更加出彩……跑步是修行，在《只要跑起来——108个马拉松跑者的故事》这本书里讲述了108位马拉松跑者如何走上跑马之路，对马拉松运动的理解和感悟，并用自己的亲身体会诠释了人为什么要跑步，怎样去跑步？

我原先也只是热爱运动，但并不擅长跑步，有时偶尔一跑，也属短跑没速度、长跑没耐力的那种。我一直把马拉松视作一项极限体育运动，觉得它离自己十分遥远。跨入马拉松之门是很偶然的，那是在2003年，我因为需要减体重而开始尝试跑步，有一天不经意间观看了北京马拉松赛的电视直播，看到了很多业余跑者和世界顶尖运动员一起奔跑在宽广的长安大街上的镜头，引起了极大的兴趣，别人能行，自己为何不能？我也要跑马拉松，挑战42.195公里！这个念头一出，我禁不住热血沸腾起来，然后我开始“发疯”了，不管刮风下雨还是严冬酷暑，每天都坚持跑上10公里甚至更多。我的性格特点是“执着”，我认准的事情就绝不会半途而废，这样一坚持就是十余年。这十多年，我总共跑了近50场马拉松，最好成绩是2008年北京马拉松2小时59分，当然与百马、精英级跑者相比，我跑的数量不算多，成绩也谈不上骄傲。但是，马拉松不仅让我变得更加健康了，也改变了我对这项运动的看法，即马拉松其实并不是那么高不可攀的极限运动，更不是运动禁区，它是“一次让你跑个够”的低强度耐力运动，只要平常多跑步，普通人也可以参与马拉松。

同样，跑步也改变了我的人生轨迹，使我的人生更出彩。

回想十多年前，有关马拉松训练的书籍和信息真的很少，我们跑者更是孤独的。当时跑步锻炼的人少，跑马拉松的人更少，能够网上交流的跑友就更是鲜有。在参加第一次马拉松前，我几乎找遍了能找到的马拉松先驱们写的文章，学习他们如何训练、如何征服漫长的42.195公里，但国内能找到的文章寥寥无几。2003年初，为了与大家分享交流，我开始在网上写跑步博客。那时博客也是新生事物，通过博客，我结识了中国最早的一批业余马拉松跑步爱好者。有了这些精神食粮和坚持不懈的跑步训练，2003年金秋，我风尘仆仆地来到了北京，奔跑在宽广的长安大街上……完成了人生第一个马拉松。

但是跑步博客还是比较分散，就像现在的微博微信等自媒体一样，尽管信息传播很快，但过于碎片化、离散化，于是我想到建个跑步类的网站，方便大家交流和沟通。首先是网站名字，起个好的名字是最关键的。想了很久也没找到合适的，越想越乱。有天早晨照例是跑步10公里，最后3公里是全力拼，这是我常用的也是最有效的训练方法，在最后这个全力拼的过程中，我每次都是念叨，跑吧！坚持跑吧！突然，我的脑海里灵光一闪，“跑吧”！这绝对是不错的网名啊！跑吧有两重含义，一是作为动词，奔跑吧；古希腊人有句格言：如果你想聪明，跑步吧；如果你想强壮，跑步吧；如果你想健康，跑步吧！二是作为名词，说明这里是一个跑步爱好者的聚集地。就这样，在2005年初，我和跑友们一起创办了“跑吧网”，从此，全国的跑步爱好者有了一个探讨跑步经验、交流情感的平台，这个名称也迅速得到了全国跑友的喜欢和认同，迅速发展壮大起来。

从2005年到现在，跑吧成立十年了，这十年间我忙忙碌碌，乐此不疲，几乎所有时间就交给了跑吧，我自己的工作重点也转移到了跑吧上：2006年，我与海口跑吧李平等跑友设计了国内第一个按年龄分段的《马拉松段位制》，马拉松段位被带到了北马博览会路跑大讲堂，还逐步被马拉松赛事主办方认可；2008年起，跑吧开展了马拉松摄影服务，并向跑友承诺永远免费提供高清大照片；2011



年跑吧作为“北马”合作报名点，报名人数首次超过了1000人；2014年，跑吧网开通厦马直报，报名人数多达5000人，并承办了历界海峡两岸百城邀请赛；2015年，我们又引进了美国最先进的马拉松计时设备，开展了多项马拉松赛事服务。现在跑吧网拥有注册会员26万、全国各地的跑吧分部达100家，跑吧已成为国内影响最广泛的马拉松跑步特色网站。每当有马拉松比赛，跑吧团队都有一批跑友无偿地奉献时间和精力，为大家做好报名、交通、住宿、拍照等一系列服务。所以，全国不管哪个马拉松，都有我们的队员，可谓“哪儿有马拉松，哪儿就有跑吧！”

每当听到跑友说，是跑吧引领他走上了马拉松之路；或者在跑吧认识了很多志同道合的朋友，学到了很多跑步知识，我就感到十分欣慰，推广全民健身和马拉松运动在中国的发展，这正是我们建立这个平台的初衷。在今天，跑步已经成为一种时尚，有越来越多的人加入到跑步热潮中，每个跑者都有不平凡的故事：有的人因为跑步而忘记年龄带来的障碍，有人因为跑步而发现不一样的自己，有的人因为跑步而改变了人生，有的人因为跑步而看到了更广阔的世界，有的人因为跑步而真正得到更多的快乐……这就是《只要跑起来——108个马拉松跑者的故事》中所讲述的，这本书或许同样能改变你的人生，只要你跑起来，看了就会懂！

顾 斌

2015年7月

## 序 三

### 奔跑是为了追逐心中的梦想

2015年6月23日，2015年斋戒的第六天，滇中名城楚雄，因持续干旱显得异常闷热，我早早地来到单位，在门卫取了快递，拿在手里沉甸甸的，知道这是寄来给我的样书，打开包装，《只要跑起来——108个马拉松跑者的故事》的书名印入眼帘，此刻，我仿佛走进一片开满各色野花的山坡，顿感芳香阵阵，春风徐徐，思绪回到了2006年3月25日厦门国际马拉松的赛道上。

2006年3月以前，我顶多算一个有跑步习惯的人，就是那种天天都会起来跑步，没有目标，没有梦想，傻傻的跑着，日复一日，年复一年，近20年。

2005年，一次偶然的路跑训练，见到一群专业的跑者，看他们跑步，和他们聊天，可能是因为我当时已经38岁“高龄”的原因，受到了他们人性化的肯定，萌发了我也要 and 几万人一起比赛的怪念头，看一看我会跑在哪个位置？回家和太太商量，极力说服太太，我都跑了20年了，你就给我出去跑一次呗，就一次而已。

2006年3月25日，我出现在了厦门国际马拉松的赛道上，上万名跑者，小半年的兴奋，紧张和期待随着发令枪的响起变得烟消云散，留下了我咬牙向终点狂奔的意念，2小时59分28秒，第122位冲过终点，这就是我的人生马拉松首秀。之后，跑了大连，北京和上海，似乎在一年中完成了中国国际马拉松大满贯；再之后就一发不可收拾，跑出楚雄，跑出云南，跑出国门，跑出亚洲。新加坡马拉松国际排名最好、日本东京国际马拉松中国最牛、德国柏林马拉松史上最快、美国波士顿马拉松刷新个人记录。

从此，那个曾经爱跑步的楚雄小伙，多了许多的别称，“千里马”“马哥”“云南牛人”，尤其是“云南牛人”被跑友叫响，

“马哥”也成了富有特殊意义的代名词，而这些传播者来自于全国最大的跑步组织——跑吧。

2014年4月21日，世界六大马拉松之一的美国波士顿马拉松开跑，当我身披五星红旗用2小时34分03秒满含热泪冲过终点时，唯一的想法就是把这一胜利的消息用最最快的速度传回祖国……

跑步30年，赛跑10年，它的名字叫信仰。

十年前，我和一样爱好跑步的小伙伴们在全国各地奔跑，那时是一种另类；十年后，我和一样爱好跑步的小伙伴们在世界各地奔跑，这是一种时尚。

本书收录了108名选手的跑步故事，他们是中国马拉松的元老，是中国马拉松的先驱者、宣传队和“播种机”，他们用各自的奔跑故事丰富了中国业余马拉松跑者们的精神世界，滋润着每个让生活不再平庸的跑者们的心灵家园，让跑步这种看似简单，其实也简单，但还尚未普及的事变得普通而自然。

村上春树说“终点线只是一个记号而已，其实并无意义，关键是这一路你是如何跑的，人生也是如此”。我们因为喜爱而无需坚持，每当我们不断挑战自身极限，完成一个又一个长跑之后，都已不是出发前的自己，目光所及，一切都变得可爱和圆满，生活中看起来大不了的事，经过长跑的碾压，变得微不足道，内心油然而生出对生命的感动和对自然的敬畏。

奔跑是为了心中的梦想！

是为序。

马亮武

2015年7月

## 序 四

### 跑步是什么？

接到杭州跑友孔村光的邀约，为《只要跑起来——108个马拉松跑者的故事》作序，甚为荣幸。

不经意间，我已经跑了整整六年，完成了56个马拉松。啤酒肚变成腹肌男，我更多地感悟到了给予重于索取，分享胜过独享。

经常在想，跑步是什么？

看上去，这好像是一道小学生的作文题。然而，对于年过花甲的我来说，这依旧是一道难题。

小的时候，跑步是一门课，再长大一点后又知道，跑步还可以是工作。邻居家的一位叔叔就在一个有体育名头的单位上班，大人们都说他是搞跑步的。大学毕业时，跑步是梦魇。临近毕业的一天，学习委员找我，说体育不及格需要补考，补考有引体向上和百米跑两种，我选了跑百米，没想到，跑到60米就摔了个大马趴。工作后，跑步成了坐在沙发上欣赏的节目。无论是亚特兰大奥运会王军霞万米的金牌，还是北京奥运会上刘翔的退赛，跑步对我来说都是别人的人生，别人的人生只是听来的故事。

没想到的是，一个偶然的契机，2008年底刚过了55岁生日的我开始学习跑步。三个月后，我就能跑完10公里，半年后，我完成了第一个半程马拉松。渐渐地，跑步成为我的一种习惯，就像喝水吃饭一样。

2010年1月2日，经过5小时34分的艰难鏖战，我穿过厦门马拉松的终点线，收获了57年人生中的第一块奖牌。有人以为我是有毅力才去跑马拉松的，其实，我是跑了马拉松才越来越有毅力的。

2012年11月4日的纽约马拉松，赛前36小时主办方突然宣布比赛取消，原因是受桑迪飓风袭击的影响。原定的比赛日当天，数万

名来自世界各地的跑者自发地聚集到纽约中央公园跑步，让我体会到什么才是奉献和包容。

2013年4月15日的波士顿马拉松。当我奔跑至距终点大约七八百米的时候，发现前面的人都停下来不跑了。一开始我还以为是自己跑慢了，被关在门外。一问才知道，终点发生了爆炸。所幸的是太太、女儿和我都很安全，就在离终点不到200米的一个街口，我们一家三口抱在一起。尽管，波士顿马拉松我没有能够跑到终点，但是我们一家三口收获了异国他乡浓浓的爱心。

亲历波士顿马拉松大爆炸之后，我把自己跑100个马拉松做个“百马大叔”的定位，升级为做个“百马推手”。以前，自己跑100个马拉松，无非是想证明自己很牛。现在，我的目标是推动100个有影响力的人跑马拉松，通过他们影响更多的人开始跑步，让越来越多的人通过跑步重返健康。于是，万科跑起来了，联想跑起来了，郁亮跑起来了，毛大庆跑起来了，魏江雷跑起来了，越来越多的熟悉的亦或是陌生的人开始跑起来了……

30年前跑步是我的梦魇，而30年后跑步变成了我的生活。

曾经有人问我，田老师你为什么会选择跑步？我回答说，是跑步选择了我。

推广跑步，让更多的人跑起来，让更多的人健康，是我的使命，我会不遗余力地继续努力的。

这本完全通过跑友公益众筹出版的《只要跑起来——108个马拉松跑者的故事》讲述的是草根英雄的故事，对于推动中国百姓跑步一定会起到巨大的推动作用。

田同生

2015年7月



## 序 五

### 从杭州跑向世界

2013年6月，我完成了玄奘之路戈八BC连C段167公里，加上此前戈三A段与戈五B段，我已累计完成399公里的八百里流沙穿越。浙江戈友会“跑过风景群”的跑友一起聚会，我在酒足饭饱之后许诺与众戈友一起开启后戈壁时代，挑战当年的杭马。在4个月之后的杭马，我的首马以4小时35分完赛。我的“百马王子”时代也就从此拉开了序幕。到2015年7月，我已经完赛19个马（其中全马13个），还完赛包括香港100在内的3个越野赛。

2015年首场马拉松选择了2月22日的东京马拉松，我以337再创PB！这是我大满贯之旅第二站，也是我自2013年11月3日首马以来的第十二场参赛，更是2014年11月2日杭马破4以后连续三次PB（杭马356，台北马351，东京马337），感谢所有支持我的朋友！

有人认为体育锻炼和工作投入在时间安排上有冲突，其实这是一个悖论！每个人的时间都一样多，如何合理安排，心动不如行动！我常常在上班的日子里，从停车的B1层走到21楼办公室，再从21楼走到4楼食堂吃早餐。就拿这次东马来说，从1月17日的香港100完赛到2月22日东马开赛，也就相距一月有余，期间还有春节。教练给出2月1日开始的东马训练计划有12节课，其中跑步9次累计158公里，力量训练与动态拉伸各1次，台阶练习27楼连续5趟。

我认真执行了这份史上最强的训练计划：因时因地不拖拉，比如2月2日到青岛，当天下午三点半到五点半之间有空闲，就在青岛海边完成速度耐力训练13公里；见缝插针重效率，如2月7日上午陪同“百马王子百马群”的伙伴们拉练龙井顶与环西湖，我在前后两组不同配速之间来回奔跑，在伙伴们完成半马的时间里，我完成29公里；认真训练重质量，教练要求务必保证速度跑的质量，我严格

执行，特别是2月9日的基础耐力加速度训练13公里的平均配速达到436。最后的执行结果是：教练希望要压住速度，别让兴奋点出现得太早！

马拉松大赛就像是一个城市的名片，赛事水平与质量也体现了城市的形象。在这点上，东马无疑是较为成功的。今年的东马有二百多名中国参赛者，是历史上最多的一次。组委会专门安排了会中文的工作人员和志愿者。展会入场与领取赛事包，几乎所有环节都会遇到中国人或者会中文的日本人很努力地说一些中文词汇来跟我们沟通，温馨的微笑与贴心的服务始终相伴左右。

柏林马、波马、伦敦马让我感受到欧洲、美洲马拉松运动的严谨和奔放，而东马则彰显了“没有最好，只有更好”。只要拿着参赛邀请函进入会展区，即刻有专人微笑鞠躬地迎接指引办理手续，出示护照和邀请函，随即电脑确认，整个过程不会超过一分钟，而后工作人员再用英文亲切地解释芯片和号码牌的穿戴方式。三万多名跑者从查验邀请函与护照、领取参赛包与纪念品需要到两个工作台办理，但每人总时间不超过10分钟，每一站都是多个工作人员流水服务。

东马EXPO云集了全球众多顶级运动品牌，到处可见2015东京马纪念品，还有不少为参赛者检测腿足的咨询服务。我在BMW展位领取了纪念毛巾，在撒隆巴斯展位领到了最新创可贴。Asics没有放弃本土霸主地位，展厅最大、品种最多、人气最旺，我买纪念T恤，虽然收银需要排队折返20分钟以上，但还是感觉秩序很好，不觉厌烦。在EXPO现场，我不得被这些细节品质转变了许多对这个国家的态度，也由此对杭州马拉松充满期盼！

东马赛道上的激情体验、完赛后“人人都是冠军”的豪情感觉，以及上述这些细节与品质的享受……只有跑过了，才会懂！东马让我一次爱不够！

杭州的马拉松运动随着国家对马拉松赛事活动的鼓励而更上一层楼。赛事活动目不暇接，作为国内最早的赛事之一杭州国际马拉松已经荣升为金牌赛事成功实现了从2012年铜牌赛事到2014年金牌赛事的“三年三大步”目标。杭州山地马拉松、杭州100、四季越

野赛、千岛湖马拉松等精彩纷呈。乐跑团体风起云涌，快速膨胀。全市第一个专注马拉松会员服务的杭州杭马体育运动俱乐部（简称杭马会）不到两年发展会员近千人，跑神中国、浙江乐跑会、金戈铁马、爱跑族、悦跑团、美女跑团等纷纷成立……西湖之畔、钱江两岸、风景群山到处可见跑者的自信与微笑！各跑团定位不同、会员交叉，特色服务、公益活动各有差异，但是起点都是一样的，那就是激情马拉松与马拉松激情！

《只要跑起来——108个马拉松跑者的故事》由杭马会顾问、跑友孔村光发起，讲述了108位马拉松跑者的故事，其中就有杭州50位跑者故事。作为乐跑天堂的杭州，水水山山处处明明秀秀，晴晴雨雨时时好好奇奇，厚重的历史积淀和人文环境决定了这座城市必将在中国马拉松发展历程中写下浓厚的一笔！

马拉松不仅仅是一项极限体育，更是全民欢乐颂；不仅仅是一座城市的特色名片，更是城市的成熟品味；不仅仅是一种旷野之美，更是世间的大美！

跑步，对现在的我而言，不仅仅是一种健康的生活方式，而且已经成为一种信仰，一种用理想与行动超越自我的信仰。我的“百马王子”目标就是跑过100座城市，完赛100个马拉松，推动100个人爱上马拉松。

跑步，真的很简单，我只要一双跑鞋！马拉松是自己跟自己的比赛——只要跑起来！值此《只要跑起来——108个马拉松跑者的故事》正式出版之际，让我们心手相连，从杭州出发，跑遍中国，跑向世界！

吴子富

2015年7月

## 序 六

### 一路跑来都是爱

自承诺孙老师为本书作序之后，因工作忙、文笔差，一直理不出文章头绪。直到6月底收到样书，细细阅读后，被书中108位跑者的故事深深打动，才逼着自己动笔。

我出生于河南省新乡市封丘县农村，自小学开始，就对跑步情有独钟，在家与学校的5公里路段上来回奔跑。那时候，我身材非常瘦小，脚够不着自行车的踏板，为了赶时间上学，只能跑着去。

随着年龄的增大，奔跑逐渐成为我生活中的一部分。2007年，参加人生中的第一个马拉松比赛——郑汴国际马拉松赛，用时4小时4分4秒。2011年4月，从河南老家负重跑步到东莞长安，一个月近两千公里。

2012年3月1日，从江西瑞金开始了我重跑长征路的征程。172天途经16个省市，在10589公里的奔跑路上，爬雪山、过草地，风里来雨里去，身上的衣服湿了又干，干了又湿，脚上起了泡，脚指甲盖里都是血……光鞋子就跑烂了20双。

2014年4月4日早上8点，我从上海人民广场五卅运动纪念碑出发，迈开了“跑步进西藏”的第一步。除了泥石流和暴雨天气外，我都在路上奔跑，扣除合理休息时间，整个跑步行程共用时634.5小时，每小时的速度为8.6公里。91天5463公里，从上海沿318国道翻越喜马拉雅山脉到尼泊尔首都加德满都。这次跑步引起了尼泊尔首都加德满都媒体的报道，分享交流之际，我成为了中尼两国间的“民间跑马使者”。

每次在国道上的奔跑，除了被当成“疯子”“小偷”之外，更多的是得到一些人的支持与鼓励，甚至于英雄的待遇，一路跑过一路感动。有人主动将车停在前方等待，提出搭我一段路；经过一些