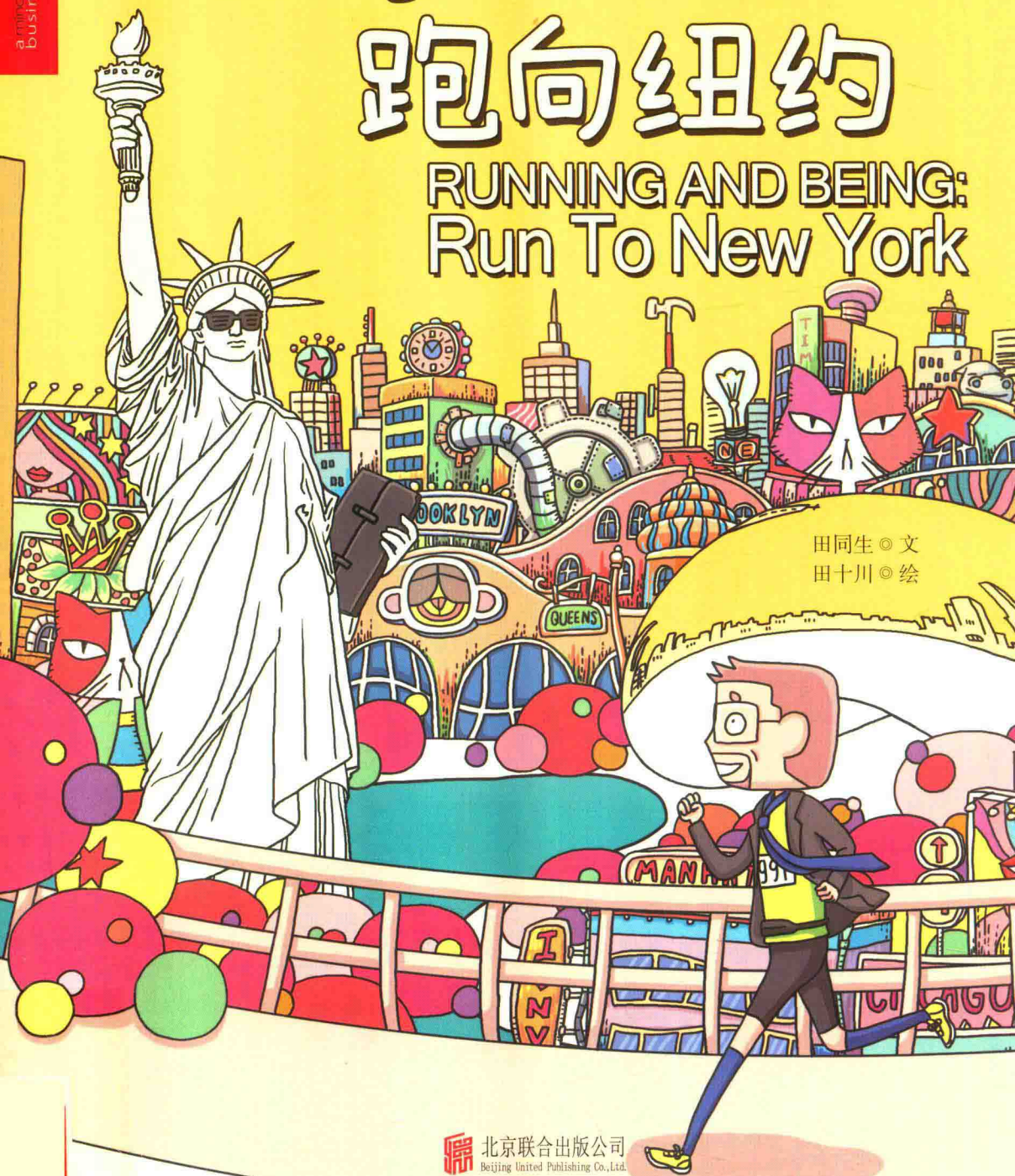


百马人生, 跑向纽约

RUNNING AND BEING:
Run To New York

田同生◎文
田十川◎绘



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

百马人生， 跑向纽约



田田生 / 文 田十川 / 绘



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

百马人生, 跑向纽约 / 田同生文; 田十川绘. —北京: 北京联合出版公司, 2016.10

ISBN 978-7-5502-8794-5

I. ①百… II. ①田… ②田… III. ①故事—作品集—中国—当代 IV. ①I247.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第235445号

上架指导: 运动健身 / 马拉松

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

百马人生, 跑向纽约

作 者: 田同生文 田十川绘

选题策划:  高思王

责任编辑: 李 征

封面设计: 田十川

版式设计:  蒋碧君

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

中国电影出版社印刷厂印刷 新华书店经销

字数 16.2 千字 720 毫米 × 965 毫米 1/16 11.75 印张 1 插页

2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-8794-5

定价: 39.90 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-56676356

C 湛庐文化
hears Publishing

a mindstyle business
与思想有关

各方赞誉

跑步是一件快乐的事。刚开始跑步时，感受到的是多巴胺带来的身体愉悦感。随着坚持跑下去，刷新 PB、挑战自我成了新的快乐。当自己感受到了快乐，我便希望更多的人也得到快乐。我就用自己的力量影响大家一起跑，这于我而言又是全新的快乐。我和本书作者田同生一样，都经历了这样从独乐乐到众乐乐的过程。希望看到这本书的你，也能爱上跑步。

易居中国执行总裁 丁祖昱

世界太大，走路看不过来，跟田老师跑马拉松看世界，从纽约开始，开始我们的大满贯之旅！

《汽车杂志》总编辑，世界马拉松大满贯中国跑者俱乐部成员 董宝青

第一次见田老师是在 2014 年深圳国际马拉松的赛道上，他是 500 的兔子，而我是首马。之后几次马拉松都会遇见他，我们也成了一个跑群的跑友。周围很多朋友都是被他“连蒙带骗”地带入了马拉松的“泥潭”，从此不能自拔，而田老师也从“百马大叔”变成了“百马推手”。他的微信中都是满满的正能量，充满快乐、坚持和自信。这次他和女儿再度携手，带给大家一次有趣的马拉松之旅，让人充满期待。我从中看到了父女情深，这令人感动，也是更让我羡慕的。

华润置地工程总监 韩跃伟

我也是受到田老师影响而完成“大满贯”的一员，田老师推广马拉松的精神令人敬佩。这本书会从多个角度鼓舞那些想改变自己



的人、不甘于平淡无味生活的人。和大部分跑步书籍不同，田老师和田十川父女二人另辟蹊径，用绘画的方式让读者不仅阅读起来更轻松，还在视觉上给我们呈现了直观和真实的“大满贯”盛况。通过跑马拉松，我们看到了一个奇妙的世界，更看到了一个奇妙的自己。

新丝路时尚集团创始人·名誉董事长，世界马拉松大满贯中国跑者俱乐部成员 李小白

跑马拉松的吸引力不在于赛事本身，而在于为参赛而一步步累积里程的过程。它无关汗水与坚持，亦非短暂的速度与激情，而是将生活在原有的基础上逐渐优化，使人生的层次在不知不觉中丰富，是一种“心”的生活方式！这便是马拉松的独特魅力所在。

沃尔沃亚太区总裁，世界马拉松大满贯中国跑者俱乐部成员 李小林

田老师是马拉松教父级人物。有一次约跑奥森，他带着女儿一起来了。当时感慨 20 多岁的女儿同 60 岁父亲能一起做的事是不多的，田老师因跑步多了一份天伦之乐。这次父女俩再次携手，用画笔和文字描绘大满贯之旅，不仅丰富了马拉松文化，还让我们在跑步之余更添快乐。感谢田老师父女！

中城新产业控股董事长 刘爱明

2012 年在昆明见到传说中的“田老师”，他对我的剖析让我对马拉松有了更深刻的认知。对于业余马拉松爱好者：报名就是勇者，开跑就是英雄，跑完就是冠军。成绩固然重要，而比成绩更重要的是你影响了多少人开启他们的人生马拉松旅程。之后，我创立了云南的跑步组织，我们开始追逐马拉松的梦想：330 是一个坎，310 是一座山，300 是一个梦。你还有梦想吗？请跟着田老师去跑，让十川把你画在画本上吧。

世界马拉松大满贯中国跑者俱乐部成员 马亮武

2014 年听了田老师有关马拉松的演讲后又拜读了他的著作，我开始下决心跑一个全程马拉松。而今，我们已经一起跑过了深圳、香港、纽约、波士顿……去年，在他的感召下我用 212 天跑完六大满贯，有幸成为用时最短完成赛事的跑者之一。现在他们父女俩又要携手推出新书，我为又将有人受他的影响开启马拉



松征程而感到无比高兴。我们有幸能与这样的谦谦长者相识，正是因为有“田老师们”的言传身教才能不断推动着我国马拉松事业的发展！

大海智地公司联合创始人、董事长，世界马拉松大满贯中国跑者俱乐部成员 曲咏海

第一次认识田同生老师，是因为阅读了他和女儿田十川合作的“百马人生”系列之一《百马人生，从55岁开始》。后来跟他一起完赛波士顿马拉松，他跟我说：“一起跑过波马，就是一生的朋友。”之后，他们父女俩推出了《百马人生，跑向波士顿》。2015年，我们又一起完赛纽约马拉松，而今田老师父女携手再次推出系列之三《百马人生，跑向纽约》。作为师长辈的跑者，他始终引领一种奔跑的力量，推动着越来越多的跑者健康快乐地奔跑，也推动着中国跑步事业的前进！这是一位师长长辈跑者的情怀与功德，也是我们学习的榜样！

盾安集团总裁，世界马拉松大满贯中国跑者俱乐部成员 吴子富

《百马人生，跑向纽约》是田同生老师再度携手女儿田十川创造的佳作。

田老师和十川用幽默的文字和清新的画风描绘世界马拉松大满贯之旅，将精彩纷呈的42.195公里转化成为一本充满趣味和哲理并易于阅读的绘本。这本书以清新、新颖的风格展示了芝加哥马拉松和纽约马拉松的盛况，同时将田老师从跑步到创业的征途生动地描绘了出来，演绎了马拉松跑者的勤奋、勇于挑战及追梦不停。

田老师不仅自己热爱跑步，还带领和感染了包括我在内的许多人，一起参与到健康快乐的跑步运动中，感受人生辉煌。

这是“马拉松传教士”田同生老师的人生结晶。

赛无忧创始人，世界马拉松大满贯中国跑者俱乐部成员 谢国平

不得不说，我的跑步旅程是田老师开启的，波士顿、纽约、柏林……无一不是跟随其后！如此的动态禅修，随着六大满贯的即将完成，渐渐完满。跑步，它内在的光芒无需敲锣打鼓地外在炫耀，静静地，静静地，教会我去对抗生活中的



平庸。仿佛因为跑过这些地方，让我在面对生活的日复一日时，都变得理直气壮。而一次次地跑出去，只是想跑跑明白内心深处的颤抖。每一个脚印都是真的，每一公里都是实在的，它们必将在以后长久琐碎的生活里，像嵌在体内的金子一样，某一刻突然发起光来。

梵樱文化公司创始人 张帆

今年（2016）6月访问北京期间，我曾与田先生会面。在与他的交流过程中，他对跑步运动的爱与激情深深地触动了我。他谈到参与跑步运动给人们的身体带来的益处，以及他自己是如何通过在世界各地跑马而亲身体会到健康的改善的。田先生是个有远见的领导者，致力于推动马拉松运动在中国乃至世界范围的蓬勃发展。

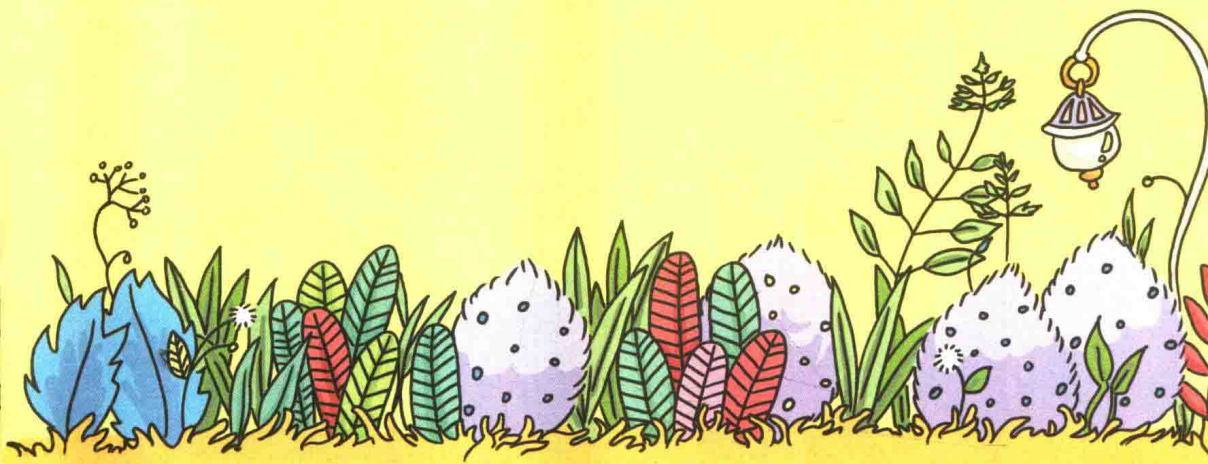
前迪士尼马拉松总监，BMW 达拉斯马拉松主席 保罗·兰伯特

田老师充满干劲，拥有充满自律与冒险精神的卓越人生之旅。他的旅行、全世界跑马的经历，以及那股对跑步永不熄灭的热情，告诉我们所有伟大的征程都从迈开的第一步开始。

对于任何年龄的人来说，田老师都是一个值得学习的跑步运动及健康生活方式的倡导者。他不仅是嘴上说说，而是每一天都在身体力行地实践着他的信仰。

作为一个没有关门时间的马拉松，火奴鲁鲁马拉松是美国大型马拉松赛事的领导者之一。我们认为田老师是马拉松精神的最好体现，这种可以改变人生的积极生活态度可以影响到许许多多的人。

夏威夷火奴鲁鲁马拉松主席 吉姆·巴拉哈尔



序言 刻骨铭心的修炼

田同生



摆在您面前的这本《百马人生，奔向纽约》是我和十川合著的第三本绘本书，述说的是芝加哥马拉松和纽约马拉松。

跑完 100 场马拉松是我人生的一个目标，我把第 80 场放在了 2016 年 11 月 6 日的纽约马拉松。

之前，我已经跑过三次纽约马拉松，每一次都是刻骨铭心的修炼！

一场被取消了的比赛

第一次是在 2012 年 11 月。

出发去纽约前，我从电视上看到百年一遇的飓风“桑迪”强势登录美国东海岸，袭击了包括纽约、新泽西在内的很多地区。当时已造成 50 人死亡，820 万户停电，人员和财产损失都很严重，且灾情数字还在不断增加。

飓风的消息令我忐忑不安，纽约马拉松还能举行吗？

后来，纽约市市长布隆伯格表示尽管桑迪飓风重创纽约，但纽约马拉松会正常进行，以展示纽约人民经历“9·11”之后坚韧不拔的精神。

有了市长的保证，我们一家三口便于 11 月 1 日来到纽约。然而，就在距比赛仅剩 36 小时的时候，布隆伯格最终改变了主意。

当时，我正坐在纽约一家酒店的大堂里，周围都是来跑马拉松的跑者。

一开始，赛事取消的消息对跑者们的冲击很大，但后来大家都坦然地接受了现实。对所有人来说，生命和正常的生活比任何一个马拉松赛事都重要。

11月5日，也就是原定的马拉松比赛日，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，途中还有志愿者在高喊“加油”并送水，根本看不出那是一场被取消了的比赛。我和来自巴黎的跑友文殊、波士顿的跑友蓬蔓各自戴着纽约马拉松的号码布绕着中央公园跑了个半马。

事后，主办方给所有跑者提供了两个方案：一是退还200多美元的参赛费，二是保证他们的资格，延续到2013、2014或2015年的纽约马拉松。在6万多名跑者中，有32138人要求退还参赛费，21999人选择参加2013年的纽约马拉松，我就是其中之一。



一年后穿越的终点线

2013年11月，我再次到纽约跑马拉松，依旧是一家三口同行。

我住在第8大道与44街交界处的一所酒店，原本我以为可以到42街的纽约图书馆搭乘巴士前往史丹顿岛。但主办方通知说，我被分配到8:15去码头坐船前往史丹顿岛。

一开始，我打算乘地铁去码头，可是42街的地铁站构造太复杂了，我在探路时在里面转了向，找不到出口。如果比赛当天也这样的话，我将会错失纽约马拉松的参赛机会。

太太看了相关资料后建议我打的士去码头。她怕我打的士时会出错，还在一张纽约地图上做了标注。

早上7点，我出了酒店，招手打的士。巧得很，我在酒店门口遇到一位同行的跑者。于是，我们俩就上了同一辆的士。

由于我2012年初报名纽约马拉松时的成绩还在5小时左右，所以被安排在第4拨10:55才出发。

“从来不曾有过暖和的迹象。无论哪一次，肯定都是像魔女的心一样冰冷的星期日。”这是村上春树描述的11月份的纽约。

当时，我上身穿了两件抓绒，下身穿了两条紧身裤，头上戴了一顶棒球帽，手上戴了手套。就这样的穿戴，还是被寒风吹得直发抖。我足足等了两个多小时才起跑。

等待期间，我突然收到太太发来的短信，问是不是没有带能量胶。

我下意识地摸了一下腰包，确实没带，这下问题大了，途中的补给怎么解决呀。我记得赛道中是供应能量胶的，但太太告诉我说到了18英里后才有。

我必须从10英里处开始补充能量，不然就可能完成不了比赛。太太说她会带着女儿和能量胶乘地铁到6英里的地方等我，也就是布鲁克林25街附近。

我在25街看到太太和女儿在瑟瑟的寒风中站在一个路灯下，赶紧快跑过去把5支能量胶放进腰包里……

中午的时候，纽约出太阳了，照得身上暖洋洋的。到了下午又开始转阴，还不时有毛毛雨光顾。

跑过最后的两座大桥之后开始进入中央公园。我打开腰包，取出携带的五星红旗，举到头顶向终点冲去。等待了一年，我终于穿越了纽约马拉松的终点，太不容易了。

不是一个人的马拉松

第三次跑纽约马拉松是在2015年的11月。

那时，我们半年前刚刚创办了一家理念为“轻松跑遍全球”的公司——跑哪儿，致力于成为中国最具影响力的跑步赛事生态平台。

这一次我不再是孤零零的一个人从维拉札诺大桥跑到中央公园了，而是带领了包括家属在内的数十人规模的中国跑团来跑纽约马拉松。



最终，我以 4:29:39 的成绩完赛纽约马拉松。尽管，我的年龄长了两岁，但我的成绩和两年前相差无几。

此刻，我追求的已经不是个人的马拉松成绩，而是让更多的人穿上跑鞋走出家门，踏上奔跑的健康之路。

北美出版的英文版《中国日报》用两个整版的篇幅，报道了我所带领的中国跑团征战纽约马拉松的故事。

每一个纽约马拉松跑者的胸前都会佩戴一块号码布，号码布的背后都粘有一条小小的细长塑料片，那是记录跑者成绩的芯片。当佩戴号码布芯片的跑者通过马拉松赛道途中的计时点时，那些计时点上的设备就会读取这条芯片上的数据，从而形成跑者精确的比赛成绩。我们在纽约见到了研发和生产该芯片的公司的创始人之一，并从此开启了与这家世界级跑步赛事科技平台公司的战略合作。我们通过互联网+软件+硬件+社群的生态赛事平台，为中国老百姓的大健康做贡献，让越来越多的跑者可以轻轻松松地参加跑步比赛，让越来越多的赛事组织者们可以轻轻松松地举办比赛。

纽约马拉松结束的第二天，我们专程拜访了纽约路跑协会。

1970 年纽约路跑协会举办第一场马拉松的时候，参加人数仅有 127 人，比赛路线也只是绕着纽约中央公园跑 4 圈而已。把它说成纽约马拉松多少有点货不对板，说成中央公园马拉松倒是名副其实。如今，每年有来自世界 100 多个国家的近 7 万人参加纽约马拉松比赛。

我们相信，世上任何一个伟大的事物，都是从渺小开始起步。



序言 刻骨铭心的修炼 V

“大满贯”第三站 芝加哥，遇见更好的自己

我们不要沉静绝望的生活 3

运动不仅健体，更会健脑 19

做生活的困兽，还是做生命的掌控者 31

“大满贯”第四站 纽约，梦开始的地方

不是我选择了跑步，而是跑步选择了我 61

马拉松背后的正义与爱心 81

每一次全力以赴，都会超越过往的自己 103

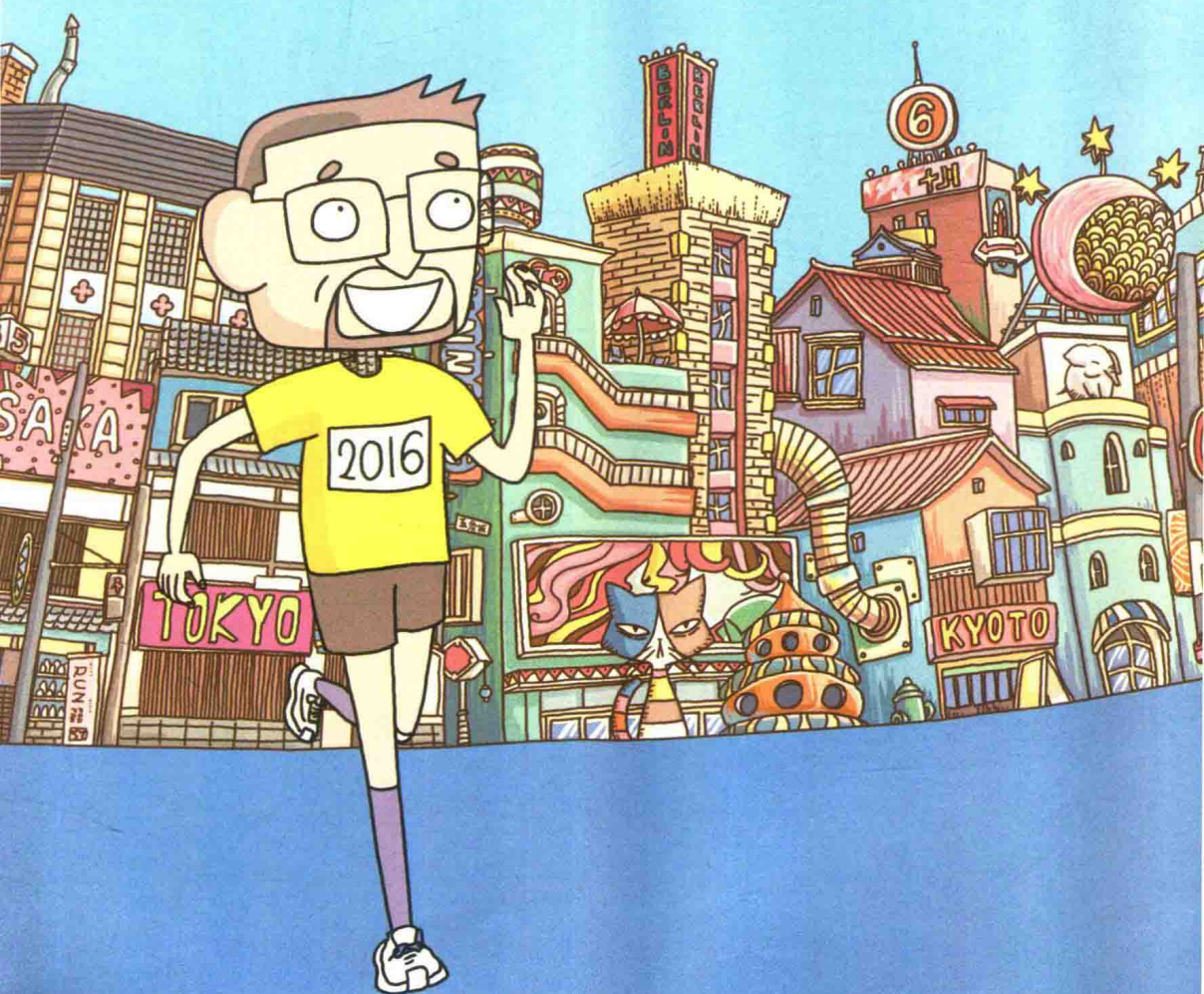
结语 花甲之年逆生长 163

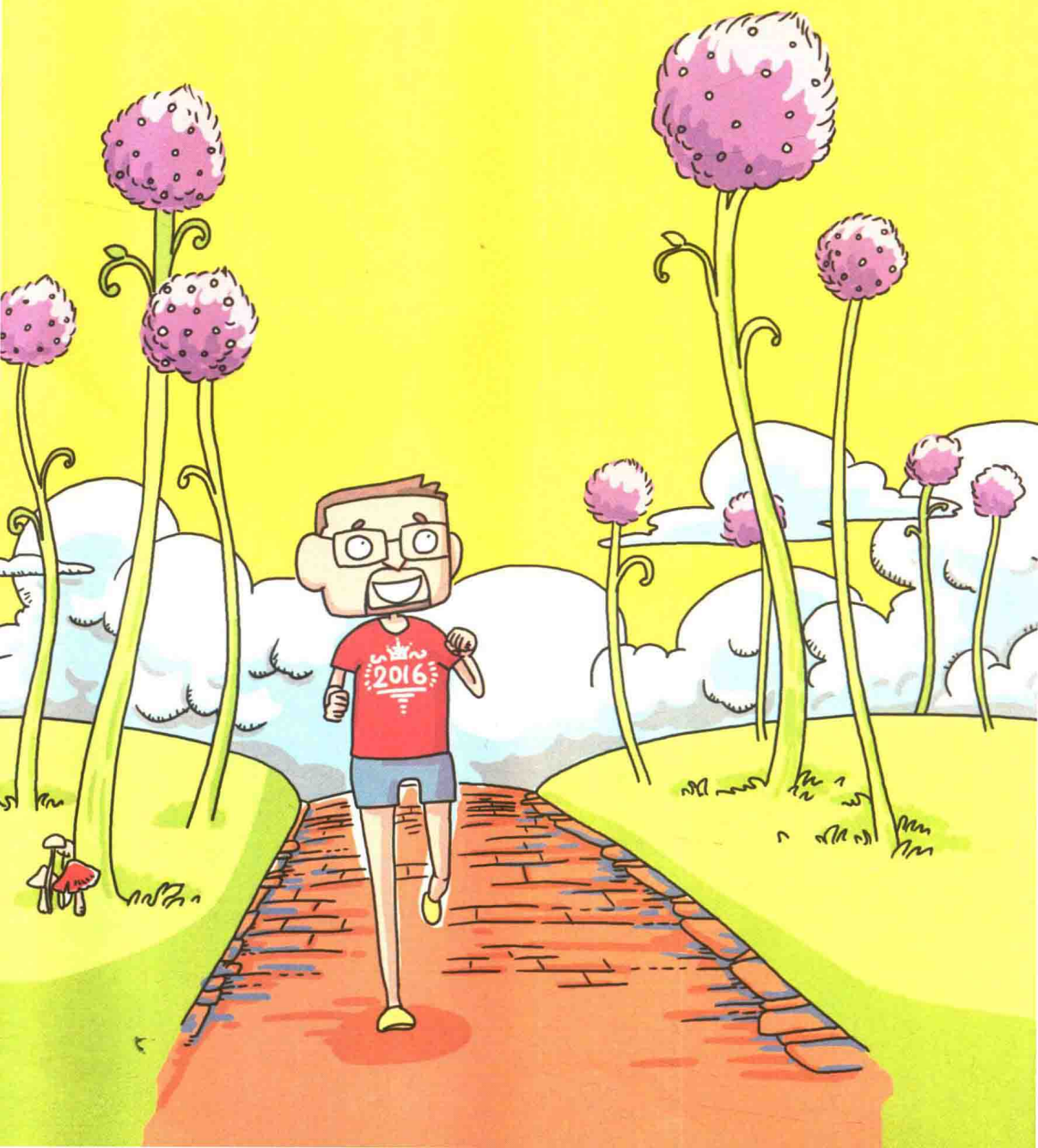




“大满贯”第三站

芝加哥，遇见更好的自己





我们不要沉静绝望的生活



