

## 陈盆滨 | 环球劲跑

■文 | 冷梅

对陈盆滨而言,奔跑是生活方式,是生存状态。所以,他成了跑遍世界六大洲的中国“阿甘”,他登上了美国《户外》杂志的封面,2013年他荣登央视体坛风云人物。他是一个非专业运动员,从小打渔为生的业余跑者,却一次次在世界跑坛创造了无数奇迹。

他觉得,自己和阿甘其实不一样。“我比阿甘目标更强大,不是漫无目的地跑。”

早在最初,陈盆滨就很有计划。他精选了世界七大洲声名最高的极限马拉松:亚洲的新疆戈壁长征、非洲撒哈拉穿越、北美的西部100、南美巴西的亚马逊丛林赛、澳大利亚赛、希腊赛,直到2014年11月份的计划,南极洲100公里冰原超级马拉松……2012年9月至10月,一个月间,陈盆滨更是接连参加了三项赛事,一月完赛600公里,被网友戏称“不锈钢人”。

2013年,陈盆滨依旧马不停蹄。3月份,央视体育开播一档新节目《跟5一起跑》,邀请他担任教练,指导主持人跑步。

10月27日,陈盆滨参加了美国100英里(实际163公里)野猪跑。比赛地点位于亚利桑那州靠近沙漠地带的凤凰城。天气太热了,中午气温逼近40℃,这一场比赛,他跑

得异常吃力。没多久,身体已经有些中暑的征兆。顶着身体不适的压力,吃了点中暑药应急,最终他还是坚持跑到了终点,依然获得该赛男子组第13名的成绩,这场357参赛的野猪跑,最终只有150人完赛。

过了一周,陈盆滨又赶到了圣路易安娜州,参加了另外一场166公里的超级马拉松。

这两场比赛,绝对的冰火两重天。凤凰城热得要死,圣路易安娜冷得要命。陈盆滨在后一场比赛中获得了年龄组第2名的成绩。冰的考验,算是为2014年南极出征提前做了拉练。

无疑,2014年又是他的一个跑步骚年。5月份希腊的255公里,7月份美国恶水的217公里,以及几年来最重头的一次比赛:11月份的南极100公里超马,陈盆滨是奔着名次去的。

南极超马,和其他陆地上的比赛实在太不一样了,身体要克服极冷环境下的考验。准备什么样的服装参赛,也是重要章节。他决定,过好年,去哈尔滨模拟拉练几次,让身体更好地适应寒冷环境下的比赛。

如果说得更远一点儿,他要去尝试的还有好多比赛之外的事情。例如,《和5一起跑》带动他人去跑步,给别人传授跑不伤的技巧,给自己出本跑步的书。他说,自己的目标还有6年之内出一部商业电影。当然,内容一定是跑者的世界。

生活周刊:你觉得跑步对你的意义有多大?

陈盆滨:我生活的全部都是跑步,跑步是生活方式,也是健身方式,它让我变得很强壮。

生活周刊:如此高密度高强度得比赛,不伤身体吗?

陈盆滨:以前也曾受伤过,有一个原因可能是跑步的姿势不对。1000个人当中通常只有一个人的跑姿是对的。如果你跑步姿势对了,其实跑起来很轻松,也不会伤到膝盖。

挑战极限 超越极限

狂欢的节日。当然,作为把班夫山地电影节带进中国的发起人,钱海英在去年收获了更多不为人知的感动。

去年,北京第一个班夫展映周末是在清华,网购打票机只有两台,观众只能在烈日下排队打印门票,电影放映推迟了近一个小时。令人感动的是表演团队、主持人、嘉宾,没有一个抱怨、提前离开。那一天,钱海英的眼睛闪着光。当场歇时,无数观众走过来告诉她班夫对他们意味着什么。钱海英终于明白,这几年来,她的付出都是值得的,班夫给她带来无限的力量。

当然,也有欣喜的事情,去年10月,当加拿大元首来华访问时,给她颁发了“总督奖章”,莫大的荣耀让使馆的工作人员和她所有的加拿大的朋友都兴奋不已,争相激动道贺。

但在颁奖礼上,钱海英却无比平静。那一瞬间她理解了什么是谦虚。不是因为教养,而是因为心里知道自己做过什么,为什么离伟大、成功仍差得很远。那一刻,她心知未来的路还有很长,深感肩上的责任重大。

钱海英说,“户外运动让我更加积极地面对这个世界、人、和我自己。”

也许,这就是钱海英强大信仰的力量,看似柔弱的女人,却如此疯狂痴迷户外运动。



生活周刊:2013年,最刺激的一次户外运动体验是什么?

钱海英:跳伞。我记得我去学跳伞,考AFF执照的第一个科目时,教练问我是Tandem(双,被教练拉着跳)还是Solo(自己跳),我选了Solo。那是澳洲的冬天,差不多十五六摄氏度的样子,我在跳伞服里穿了件美丽奴羊毛的卫衣,飞机在往上攀升时,我热的汗都出来了。

生活周刊:2014年,班夫电影节将迎来第5个年头,对于这,你有什么期待?

钱海英:班夫来中国三年后,我完成了第一个愿望,就是让班夫活下去;代价是我把生活和家庭都放在一边,全心全意地做班夫一件事;班夫第五年,我希望,班夫能够成熟起来,在更多资金的支持下,带给更多的观众,影响更多的人。

生活周刊:2014年,你最期待的事情是什么?

钱海英:期待在台上看着台下熟悉和陌生的班夫观众们,感受现场那海浪般的激情。

## 钱海英 | 上天入地

■文 | 青牧

户外,给钱海英带来的改变,就是将这种“不可能”变成了“可能”。2013年,她开始尝试新的一项户外运动项目,跳伞。钱海英说,曾经觉得自己一辈子都不会接触跳伞。因为“身体周围除了空气,什么都没有。”

直到去年探亲期间,她和老公前往斐济,度过一个短短的假期。这是个美丽的国度,许多人都会玩高空跳伞。当地人怂恿她,“来斐济怎能不跳伞?那就等于白来了。”这里有一种带人跳伞项目,就如专业的跳伞员把他们挂在胸前一起跳下飞机,安全性比较有保障。

钱海英想,既然如此,就体验一下吧。斐济的跳伞被称作全世界最高的高空跳伞,在飞机上的忐忑,全都在跃下的一瞬间化解了。自由落体的感觉让钱海英觉得快乐无比,她丝毫不觉得害怕,睁大眼睛享受着这自由的一刻。天空中的景色也是在地面上所无法想象的,最让她难忘的是,在天上还看见了“佛光”。这是一种奇异的自然现象,极为罕见,在特定的光照、云层和天气情况下,天空中骤然出现了一个七色光环,中间则虚明如镜。她在这面“镜”中看见了自己和教练的影子,那一刻世界上的其他事物仿佛都不存在了。

钱海英说,她已经爱上了这个运动,爱上了自由落体运动,从上而下观察这个世界的角度。如今,她已经完成了跳伞所有的B执照的科目,今年,她将拿到跳伞的B照。

对热爱户外的人来说,班夫是像戛纳电影节一样值得

