



2024 发令枪响,我们每一个人,已经在路上。

2024 年的第一周,伴随着初冬的暖阳,极限跑者陈盆滨在自己的老家玉环鸡山小岛跑了一场一个人的环岛跑,想用这份仪式感告诉自己:人生不设限不停步;一群杭州爸爸带着他们练腰旗橄榄球的孩子开始了新一年的训练和征程,这个项目进入2028 洛杉矶奥运会的好消息,让他们练得更加起劲;杭州登山爱好者在西湖群山用脚步走出一条条“吉祥龙”;一群不服老的“老顽童”在结冰的西湖享受一年一次的“新年冬泳”……

每一个努力的日子,都是给自己最好的礼物,快乐出发吧,和他们一样。

极限跑世界冠军陈盆滨： 新年第一次越野跑 在家乡,在自己名字命名的赛道上

他开创了一条独一无二的赛道

2024 年1月1日,初冬的阳光很暖。中国首位成功征服七大洲极限马拉松的知名运动员陈盆滨,在老家玉环鸡山跑了自己的新年第一跑——一个人的21公里环岛越野。

21公里,对动辄100、200公里的极限跑大神陈盆滨来说太“小菜一碟”,但在新年第一天,陈盆滨想用这场出生地的奔跑激励自己:人生不设限不停步。

陈盆滨奔跑的这条赛道,是以他自己名字命名的“益滨赛道”,赛道一圈全长4.75公里。一周前,在这条赛道上,举行了“醉美海岛”玉环鸡山跑海赛,这是这个小海岛的第一场越野赛,家乡人陈盆滨正是这场赛事的发起人。

300多名参赛跑友远离闹市、乘船上岛,用脚步丈量浙江这座美丽小岛,用心感受“山海天地间,人在画中游”的美妙乐趣。赛事路线极具海岛特色,途经全岛四个村——北山村、南山村、后岙村及火车村,有上坡、下坡,有环绕海边栈道,还有穿越核心街巷。“益滨赛道”全程无车,天天可以挑战,这样的赛道在浙江,乃至全国都独一无二。

这条赛道沿途的彩绘、路牌、标识等将永久保存,成为鸡山岛旅游资源的一部分。所有上岛的游客都可以通过“益滨赛道”微信小程序开启挑战,按照沿途的标识在这条曲折迂回、高低错落的赛道上或跑步或进行健步走运动,领略海岛渔乡的独特魅力,体验山海相依的旖旎风光,并把自己的成绩留在排行榜上。

陈盆滨对记者说:“我十几年前就想做一条永久赛道,在2023年年末终于实现了。”所以,2024新年第一天的仪式感,他也想在这条赛道上完成。

陈盆滨本人从年末到年初,都在朋友圈为这条“益滨赛道”

全力吆喝,他说希望能够通过“益滨赛道”的设置,让体育运动与美丽海景产生更大的化学反应,吸引更多人来到自己的家乡鸡山岛,为家乡的文旅事业贡献一份力量。

他要让更多人健康奔跑

因为运动天赋被偶然发现,陈盆滨从一名玉环小岛上的普通渔民,成为全球知名的极限跑运动员,身上光环闪耀:中国首位成功征服七大洲极限马拉松运动员、100天100个马拉松的成功挑战者、CCTV体坛风云人物、浙江省人大代表,从2021年开始,陈盆滨又转型成为一名创业者,创办了益滨体育。

在和记者的交流中,这位46岁的“年轻创业者”不停和记者说:“创业很难,现在时代进步太快了,我感觉一天不学习就会被淘汰。”但这个在极限赛道上有一股拧劲的跑者从未打算放弃,研究自己,怎么在奔跑中减少乳酸堆积、节省体能、更少受伤,让更强的运动能量爆发;研究产品,怎么样帮助到更多的运动爱好者科学提升运动能力,享受更自由的健康。

10年前,在CCTV体坛风云人物的颁奖礼上,陈盆滨没有照着稿子念获奖感言,当时他脱口而出:“体育就是健康!”10年过去了,这个依然淳朴的极限大神仍然致力于让更多人健康“奔跑”。

2024年,还会比赛吗?

“因为疫情,4年没有比赛了,2024年我准备上、下半年各选择一场极限赛事参加。”陈盆滨说,运动的最终目的不是冠军,但拿冠军能证明他这些年的训练方法到底有没有用,能不能帮助他在46岁的年纪找到更好的运动状态,“从这个角度,我希望自己依然能拿冠军!”

