

我的“百马”：在奔跑中践行长期主义

► 陈俊

我是受到“为祖国健康工作五十年”口号激励的万千爱好长跑的校友中的普通一员。在清华读书时，我几乎算是体育差生，跳远、铅球成绩游离于及格的边缘，只有1000米跑侥幸得过100分。在西操尘土飞扬的跑道上跑上十圈八圈成为那时我为数不多的体育爱好之一。

1993年毕业，我怀揣梦想来到城市建设热火朝天的深圳特区，这座城市的内核与“自强不息”的清华精神高度一致，无需依赖过多外在条件，出身寒门也能凭借自身能力、努力与勇气闯出一片天。

也是在深圳，步入中年的我，与登山和马拉松结缘。在人生容易懈怠的年纪，我成为国家级登

山运动健将，并用了十六年时间完成了自己的100场马拉松！我就来讲讲我的“百马征程”和背后的故事吧。

人到中年，开始“自虐”

2006年我时年35岁，一次偶然的会被一位老哥邀约去登海拔6000多米的雪山，我当即以年龄太大为由拒绝，结果却被老哥的一句“你35岁，我53岁，我能，你为什么不能？”问得无言以对。我就这样被带入了“自虐”运动的坑，生活方式也由此发生改变。

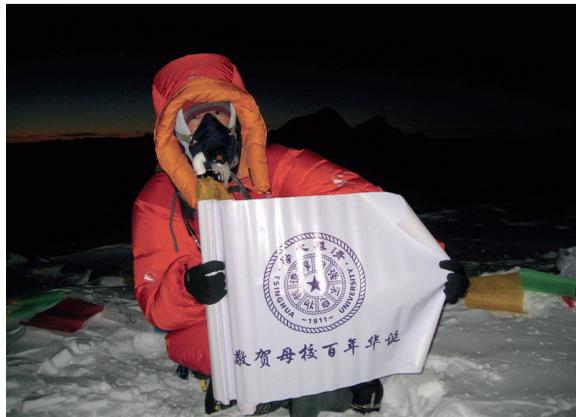
2006年至2008年，我的生活轨迹几乎可以形容为“不是在登山，就是在去登山的路上”，攀登了国内外从海拔5000米到海拔8201米的七座雪山（西藏启孜峰、云南哈巴雪山、青海玉竹峰、四川四姑娘大峰、坦桑尼亚乞力马扎罗、俄罗斯厄尔布鲁什峰以及中尼边境的卓奥友峰，其中后五座成功登顶）。



陈俊

清华大学水利工程系1988级，国家级登山运动健将。深圳市清华大学校友会副会长兼跑步爱好者分会会长，深圳清华人合唱团创团团长。深圳诚则成顾问&香港诺诚智能工程管理顾问董事长。

登山的三年中，我体会了放弃登顶遗憾下撤后的挫败和对自身能力短板的清醒认知，也体验了人生中第一次登顶雪山时仰天长啸的激动和对自信心的自我救赎！一次次有惊无险或是有惊且险的攀登经历，让我深感人在大自然面前的渺小，以及人与人之间的能力差距的鸿沟！在幸运地完成了八千米的登山目标后，我让自己停下向上的步伐，扎扎实实地练长跑强体能，于是就开始了此后对马拉松的专注及至热爱。



2008年，陈俊登顶世界第六高峰卓奥友峰，展开“恭贺母校百年华诞”的旗帜

那时我创业不久，正是需要充沛的体能、旺盛的精力和强大的毅力之时。每当酷暑或寒冬，内心挣扎着是否要离开舒适区踏上跑道时，耳边都仿佛响起读书时清华园内无处不在的大喇叭里的集结令：“同学们，走出教室走出宿舍，到运动场上去，锻炼身体，为祖国健康工作五十年！”这份召唤，陪伴我走过了近二十年风雨无阻的长跑岁月。

挑战“首马”，没有不可能

我的人生第一个半马是参加2008年10月的北京马拉松半程比赛。赛前我刚从七八千米的高海拔地区下山，血氧含量超高，身体处于“超量恢复”状态，出乎意料地在首个半马就创造了至今破不了的半马最佳成绩（PB，Personal Best），这给了我巨大的信心。

于是就有了2009年报名挑战首个全马——难度很大的香港渣打马拉松的举动。那时国内跑马拉松的人还很少，报名赛事从来没有抽签这回事，现在想起来还后悔当年参加赛事少了些。那届“港马”的口号是“Impossible is Nothing!”冲过终点线的时刻，我感受到“Even I can do it”的自信满满——当年的文弱书生竟能站在以前想都不敢想的马拉松赛场上，在观众们钦佩的目光中冲



2024年陈俊在波士顿完成“第100马”



跑马瞬间

过终点，完成挑战！

这次经历，让我对母校“行胜于言”的校风又有了更深切的体悟。当我们作为观众站在赛场外，站在舞台下时，常常习惯仰望他人的高度，为别人的力量所折服，潜意识里会因“我是普通人”的人设而感到畏缩，不敢向前！对一个清华人来说，如果一件事只需要“死磕到底”就大概率能成功的话，那应该就不是难事。所以，当成功挑战过一次“不可能”时，我发现只要明确目标，坐言起行，干就完了！一定要亲自下场，做人生的主角！

“百马”源自坚持，乐在感受美好

我热爱自由奔跑，却也常常因体能和天赋限制（配速上不去）

而感到郁闷，可谓是“心中有骏马，屋外无草原”，于是只能被动地选择了相对擅长的赛道——跑马的数量。

十六年的时间里，结合不间断的跑量堆积以及一定的技术训练，我就这么坚持跑了一百场全马和近一百场半马，足迹遍布大江南北、世界各地。“港马”“厦马”“重马”“上马”“北马”都跑了很多次，故乡的“贵马”和第二故乡的“深马”更是几乎年年参加，传统的“六大满贯”赛事跑了五个（计划2027年跑芝加哥马拉松）。

2012年与跑马大神庆庆哥相约了“百马”目标之后，我最多的一年曾跑了11场全马；即便在疫情导致国内外赛事停摆的那几年，我和几位同学也自行组织了

也没有被半道上温暖的、可以躺平的收容车所诱惑。

常看到一些跑者写的自我安慰、自我麻痹的“鸡汤文”说，“放弃比坚持更艰难”，这是典型的弱者思维！业余跑者的完赛，与攀登雪山时关乎生死的“冲顶或下撤”抉择截然不同。每一次站上起点，都应经过审慎的自我评估。理性的坚持本身即是一种责任，知己知彼的智者，理应兑现对自己的承诺。

作为业余跑者，遇到天气不好或身体状态不佳时，大可降低配速、不求成绩，只要“不放弃”，大都能顺利完赛。但登山则不然，倘若到了中午还未登顶，却还要鲁莽坚持冲顶的话，下山时等待他的可能就是暴风雪、氧气耗尽导致体能迅速枯竭、极低温的寒夜等等死亡风险，这时果断做出“放弃”的选择就是明智之举！因此，“放弃比坚持更艰难”并非普世真理。

眼下国内的马拉松赛事也许是过热了，没有做好准备就站上赛道的人也多了起来。任何运动都有风险存在，但一个朝气蓬勃、强势崛起的国度，没有任何理由不让更多的人动起来！

带领 + 带动, 影响更多人跑起来

我服务了十几年的老客户深圳星河集团有句企业文化名言：“大家好才是真的好”。我深以为然。十多年前，曾创立了清华校友跑协的1986级刘爱明师兄在筹组“爱马士”(爱好马拉松的人士)跑群时，对入群资格的核心要求不是要跑得多么快、练得多么狠，而是要求“不仅自己跑，还要带动和影响很多人一起跑”。帮助身边的人和能影响到的人找到健康的生活方式、树立积极的人生态度，



“八八小分队”相聚贵阳马拉松



2023年1988级毕业20周年秩年返校，陈俊（中）在西操场跑第88场马拉松



“清华八八，永远十八；四季奔跑，一路繁花”



深清跑协跑步活动合影



深清跑协传承跑步精神

让他们远离懈怠和油腻，何尝不是一种美好？

1993年，在确定了分配到深圳工作之后，我便与几位同来深圳的热心同学一起组织来粤、琼工作的1988级同学的联谊会。甫一到深，深圳校友会的学长们便找到我，并任命我为理事。从那时算起，我至今已为校友服务逾三十载。

2017年，深圳校友会发起成立了校友跑步爱好者分会（简称“深清跑协”），我被委任为会长。七年间，承蒙深圳校友会武晓峰会长、刘爱明师兄等各位师长的关心，深圳校友们的跑步活动、跑马赛事就有了坚强的组织后盾，越来越多的南国清华人迈开了双腿！

每周日清晨，深圳人才公园北门内一棵大树，深清跑协的旗子都会准时展开，身着“清华紫”的校友们在湾区之眼奔跑的身影，

已然成为深圳湾畔的一道风景线。这一传统，在大家的坚守下已经持续了三百余期，近乎风雨无阻。令我欣慰的是，身边很多的清华校友、朋友圈的朋友、公司的同事都在我的影响下，加入了健康跑步的行列。

在不停奔跑中践行长期主义

跑步的十六年，只是人生长卷的中章。一位酷爱运动、事业有成的智者曾说：“人生五十刚开始”，运动不停、创业不息的人生，就是“健康跑步五十年、健康工作五十年”的长期主义。几乎每一个跑步校友都敬仰的王凤生学长，八十多岁仍每天坚持10公里跑，我们有什么理由停下脚步？

几年前，我曾在校刊撰文，用“行百里者半九十”来解释“为什么能跑两个半马不一定能完成

全马”这个疑问。当我们天赋平平，如果无视自己能力的天花板而起步太快、过早冲刺的话，结果大概率不是抽筋就是“跑崩”！业余跑者（大神除外）跑马的最佳策略或许是：匀速奔跑，上坡慢十秒，下坡快十秒，稳稳完赛，也许还能意外刷新PB，开心一下。

我离开体制的舒适区也有二十余年，创业的初衷就是要以始为终、走长期主义道路。跑步如此，事业亦如此。公司所在行业近几年进入了深度下调周期，很多过去高歌猛进、动辄“梭哈”的同行轰然倒下，也许是借鉴了100个马拉松教给我的方法论，自己的企业依然还能够提供让我不停步的一直努力、一直提升的平台。

耳畔又响起了“同学们，到运动场上去，锻炼身体，为祖国健康工作五十年”的号令，就写到这里，我该去跑步啦。🏃