

金飞豹： 当跑马的徐霞客

新华社记者 岳冉冉 高萌

60岁的金飞豹把人生分成两段：探险家和跑者。

做探险家时，他曾用时18个月24天登顶世界七大洲最高峰、徒步到达南极、北极（7+2 极限挑战项目）。

当跑者时，他跑完了170多场马拉松，甚至连续100天跑了100个全程马拉松。

如今的金飞豹是全民健身引领者，不止自己跑，他还想让更多人一起跑。

费劲的2公里

完成7+2 极限挑战项目后，金飞豹迷茫了，他不知接下来挑战啥，直到有朋友推荐马拉松。当听到要跑42.195公里，我第一反应是，跑不了。但朋友鼓励我，你能上珠峰，就能跑，全世界几千万人都跑马拉松，但上珠峰的不到万人。

朋友的激励，给了金飞豹信心，他决定一试。

刚开始跑，到2公里时，他喘得不行，后来一点点加码，3个月后，金飞豹已经可以一小时内跑10公里。

2010年，金飞豹在烟台完成了人生第一个全马，虽然疲惫，但特有成就感，我当时就在想，每个人不一定有条件登珠峰，但有可能完成一个全马。

完成首个全马后，金飞豹对马拉松的热爱与日俱增。他积极参加国内外赛事，很快就完成了国际马拉松六大满贯。

海外的跑马经历影响着，特别是完赛后的仪式感，当你跑到终点时，你得到的待遇跟世界冠军一样。

金飞豹以东京马拉松为例，当我到终点后，第一个志愿者来挂奖牌，第二个来披毛巾，第三个拧开一瓶水递给我，第四个递来一袋食品，第五个引导我去休息区，他们甚至准备了泡脚服务。我那时就立志，以后也这样办赛。

几十场马拉松后，金飞豹发现自己耐力强了，精神好了，人苗条了，做事效率更高。他开始定新目标跑七大洲的极限马拉松。如果说完成七大洲的攀登，是我人生的高度，那么跑七大洲的极限马拉松，就是我人生的速度。

金飞豹用两年多时间，奔跑在高山、沙漠、丛林、极地，每个赛事至少100公里。挑战完成，他又把目标锁

定在了777。

777 是七天跑七大洲完成七个马拉松的简称，全名世界马拉松挑战赛。这个概念很吸引我，象征着用奔跑跨越全球，不但对身体是极大挑战，对备战也有极高要求。金飞豹说。

既然七天能跑七个马拉松，那么100天跑100个呢？

白马王子

2018年5月19日，1.74米的金飞豹76公斤。100天后，同一件衣服在他身上已松松垮垮，跑完4219.5公里后，他瘦到了63公斤。

那年，金飞豹策划发起了一个叫秘境百马的赛事，用100天跑100个全马，赛道为云南16个州市的100条乡村道路，沿途会经过云南九大湖泊、六大水系及少数民族聚居区。

说起五年前这段经历，金飞豹记忆犹新。

100个马拉松，每个都难忘。他把每场奔跑的照片冲洗放大，挂在办公楼过道里。头一天我还在雪山，第二天就到了河谷，途中饿了吃凉米线、烧豆腐，渴了喝普洱茶、刺梨汁，总有老乡递来新鲜的李子、桃子。

金飞豹指着在昭通站的照片说：我一直握着这个苹果跑完全程，昭通是云南苹果之乡，所以我选择为苹果代言。

他又指着自己敲鼓的照片：这是文山的羊皮大鼓，沿途的老乡敲鼓为我助威，我跑到那儿很好奇，也敲了几下。

从洱源县的 保护弓鱼 到香格里拉的 守护滇金丝猴；从金沙江、澜沧江、怒江的 三江穿越 到保山地区的



想让更多人奔跑

百日奔跑的金飞豹让更多人了解了马拉松，也推动了这项运动在云南的发展，所到之处甚至填补了当地马拉松空白，云南几十个县市、乡镇都创下了首次举办马拉松的历史。

这一赛事的成功，也让金飞豹重新审视马拉松的价值。

他愈发觉得马拉松是城市名片，以跑步为载体，传播家乡的文旅资源，正是文体旅融合的范式。

十多年前，金飞豹曾跑过法国波尔多的红酒马拉松，赛前组委会发给每人一件挂在身上的容器，到一个酒庄喝几口，再继续跑。这个经历，让他想到云南也可以组织类似比赛。

西双版纳某个茶山，正在建一条六七十公里的园区道路，金飞豹建议当地举办一场茶山马拉松，边跑边品茶。云南还有不少咖啡种植基地，金飞豹认为可以组织咖马，沿途品尝各种咖啡。

云南有丰富的民族、文化、旅游、美食资源，如果把赛事和这些资源结合，做出来的活动肯定精彩，还能提升当地知名度。目前，金飞豹正在策划做56个民族的健康跑，计划从独龙族世居地独龙江起跑，以马拉松的方式跑遍中国56个民族最具代表性的聚居地和发源地，展现我国的人文、民族、自然风光。

通过参赛和办赛，金飞豹还强烈感受到人们对马拉松的热情，赛道上不仅有七八十岁的老人，还有肢体残障的跑者，跟危险系数更高的探险比，马拉松才是属于全民健身的运动。

金飞豹欣赏徐霞客，认为他大半生都在路上，无论前路如何，都勇敢去闯，去冒险，而途中遇到的人和事，也成就了他波澜壮阔的一生。

每次去比赛，金飞豹总会邀请盲人跑者何亚君。他说，小何激励人心的力量胜过自己，自从跑马，亚君重启了人生，跑步改变了他的生活，他也改变了许多人。

金飞豹希望有更多人去跑，大家可以从3公里开始，慢慢感受跑步的妙处。只要去奔跑，你就能发现世界的另一面，也会发现另一个自己。

（新华社昆明4月10日电

图片来源：新华社）

