



11月9日，希腊雅典，各国选手参加第32届雅典马拉松赛。

天很快就过去了，连和家人相处的时间都没有；在妻子的“强烈抗议”下，他现在每周末的跑步活动时间压缩到了两个半天，终于在跑步和家庭上取得平衡了。同事评价他是个“跑步疯子”，一到了跑道上就如鱼得水。跑步已经成为他不可或缺的生活方式。

“坚持就有奇迹”

“在跑步这件事上，我是个缺乏天赋的人。”kaka 这样评价自己。跑步8个月后，他的第一次全程马拉松在厦门以4小时36分完赛。这次比赛前他做了最周全的准备，结果证明，认真的态度让结果不会太差。他评价自己具有典型的“理工男”气质，喜欢有序的规划、严格的执行、有把握的必然结果。

在开始马拉松的前2年时间内，他的生活仿佛打开了一个新的世界。每周按时跑步，成绩也缓慢地提升。2010年的上海马拉松，他以4小时18分完赛。

2011年的夏天他下决心要参加第二年在北京的TNF100越野赛。那场比赛是当时全国最顶级的越野赛，100公里组只有

200个精英名额，报名要求是必须有3场3小时45分以内的全程马拉松成绩，而在计划参赛时他刚刚能跑进4小时。整个夏天他都在世纪公园苦练，无论高温还是暴雨，他从未懈怠。他回忆，当时没有好的训练方法，只是想去参加一个看似遥不可及的比赛，只想看看在天赋和努力的较量中，老天是否会给努力留个位子。

与训练相配合的就是减重。在“每轻1公斤，马拉松比赛成绩提高3分钟”的“理论诱惑”下，kaka 计划把体重从84公斤减到74公斤。整整10公斤的减重，在三个月高强度的训练和饮食控制下，他成功了，而当年的北马他也真的跑出了3小时29分。

2011年的上马，他跑出3小时26分。赛后聚会时，一位跑友当面问他最终究竟能跑多快，他毫不犹豫地回答说至少跑进3小时。其实，当时他根本不知道跑进3小时需要付出多少努力。“今年上马之后有人问我是不是努力就能跑进3小时，我说是的。他说要多努力，我说不知道，只能告诉你我的情况：在过去3年时间内，每年我的跑量都在4000公里左右。包括春节在内的所有假期都没有停止过训练，每年的大年三十我都训练了。”

有很多人都向kaka 提出质疑：一个业余跑者追求更快的成