



坚果部落CEO、离学于乐公司董事长张兆博:

跑友之间能形成真诚的人际关系

某个秋日经过西湖,晴空万里清风徐来,忽然感觉安静而惬意,抬头看到湖边马拉松的标语“跑过风景跑过你”,这句话很打动我,让我对马拉松长跑起心动念。

2013年,在上市教育集团担任高管的我,因为工作压力和长期疏于锻炼,出现了高血压、失眠、焦虑等症状,在咨询医生的同时我遍查各种资料,发现解决以上问题最好的方法之一就是运动。当时,我身边有很多朋友都在跑步,于是我们加入到一个群相约一起跑步。

当我第一次坚持跑过5公里时很开心,把它列为我30岁以来最高兴的十件事之一。跑马拉松让我更了解自己,超越自己,那种感觉真好。

我之前从事过多年的企业管理咨询工作,服务的对象大多是知名企业,其中很多学员是高级管理者,也有不少人是运动爱好者。通过询问了解,我发现绝大多数优秀企业家和高管保持精力旺盛无不和有规律的锻炼有关。

通过几年实践经验,我认为马拉松长跑是缓解压力的最好方法之一。因为,跑步多数发生在早晨,跑步的人比平时起得早,感觉一天似乎比其他人多出一个小时。跑步后,精力充沛,能更好地处理工作,感觉有效工作时间也变得更加。

在杭州跑步,我见过运河的朝阳和落日、潮起潮落,经过路边早起的各色行人,感觉对这个城市的了解比以往深刻而具体。我还很喜欢跑友之间简单而真诚的人际关系。第一次参加马拉松后,我和一个跑友一起回来,找个面馆吃碗面然后各自回家,这样的场景也经常发生在我们跑友的约跑后,我喜欢这样的交往方式。

此外,长跑过程中,也让我对创业有了更深刻体会。创业需要很强的自我认知和自我管理,管理自己的目标、欲望和行动。跑步和创业一样,都要沉浸其中,活在当下,才能有所收获;绝大多数创业都是长跑,不能一蹴而就,都需要耐心专注。

青岛艾克斯体育文化有限公司COO张国栋:

中国马拉松赛事已到“洗盘期”

据相关数据显示,2017年我国共举办马拉松及相关运动赛事1100多场,最多一天同时开展的马拉松赛事高达40多场。按照中国田径协会的马拉松运动发展目标,到2020年,全国马拉松规模赛事将超过1900场。在赛事蓬勃发展的同时,赛事公司必然会经历大浪淘沙的过程,这是市场发展的必然规律。

市场发展优胜劣汰,具体到赛事公司层面,决定赛事公司生死存亡的无疑就是跑者。2017年,除北上广厦等少数大型赛事外,大多数中小型赛事,已经有了“吃不饱”的感觉。一边是北马上马一签难求,一边是小赛事苦苦拉人。中国的马拉松跑者在经过最初的狂热阶段后,已经迅速进入理性思考阶段,众多的跑者社群、跑者自媒体也为跑者提供了充足的获取信息途径,对一个赛事,已经不是当初的只看新闻宣传了。赛事公司是谁,去年比赛口碑怎么样,比赛的特色是什么,时间、路线是否合理等等,都会在跑者的交流

碰撞中得出一个结论。长此以往,很多中小型赛事会面临生存和成本压力。那些真正有实力、为跑者着想、为城市带来福利的赛事才可以长久留下来。当产业突破了野蛮生长期,进入优胜劣汰的“洗盘期”时,赛事运营方的内功才是决定能否存活的关键。

马拉松赛事绝非一蹴而就的事情。没有时间的沉淀,难以形成深厚的底蕴,马拉松需要创新,但创新一定是在遵循体育规律、遵循马拉松赛事规律基础上的创新。在未来,认真负责的办赛态度、用心体贴的跑者服务、规范化的赛事流程、合理的现场设计、厚道大方的赛道补给、科学的赛道设计,甚至包括每一个咨询电话每一个后台留言等等,在这一系列的要素上进行创新,做足工夫,才能成为在众多马拉松赛事中脱颖而出。

未来,拥有强大赛事IP背书的大型赛事公司,会逐渐形成寡头效应,收割周边赛事。

中数信安商务管理(北京)有限公司董事长刘欣华:

马拉松精神可指导企业做大做强

马拉松的意义不仅在于奔跑,更重要是一种精神,甚至可以指导企业做大做强。虽然马拉松起源于西方,但是这与中华民族坚韧不拔、勇敢顽强的精神是不谋而合的。同时,还要在勇敢顽强的基础上去创新,把没有的东西通过人类的努力创新来实现。任何一个事业都是一个持续的过程,如同马拉松比赛一样,数字化平台建设、数字中国、数字社会和数字地球的建设也不是朝夕之功,需要不断地努力。

中数信安希望能够参与到马拉松运动之中,同时自身也在进行马拉松运动,大家一棒接一棒,一环套一环,把我们的事业持续经营下去。

新时代需要新长征精神,新长征精神也要充分借鉴和参考马拉松精神。如果有针对业余爱好者的马拉松运动,我希望不仅我能参加,我的团队骨干们都能参加。

进入网络时代,数据信息安全保障工

作的难度大大提高,我们受到日益严重的来自网络的安全威胁,诸如网络的数据窃取、黑客的侵袭以及病毒发布者、系统内部泄密者带来的种种安全隐患。数据信息安全已经成为各行业信息化建设中的首要问题,但要解决好这个问题,一定要充分运用好马拉松挑战极限的勇气、超越自我的信心、坚韧不拔的意志和永不放弃的坚定精神。

展望明年,我们将用马拉松精神指导自己的工作:明年上半年,建立面向政府采购的81个关系数据系统。下半年,将在关系数据系统建设基础上,建设数字社区,随着项目的履约进度,重点布局数据应用系统。我们要通过自己的努力奋斗和坚韧不拔的马拉松精神,把我们的事业推向一个又一个高峰。引用一句古语:“行者常至,为者常成。”一条光明和曲折的路,只要像马拉松运动员那样一直前行,就一定会到达终点。

球小星教育咨询(北京)有限公司CEO郭炜:

用马拉松精神激励自己不断超越

由于求学期间就酷爱体育,又参加过马拉松运动,所以我经常用“挑战极限的勇气、超越自我的信心、坚韧不拔的意志和永不放弃的坚定”的马拉松精神激励自己,在幼儿足球领域走出一条自己的新路。

我从小身体素质还不错,参与体育运动比较多,也拿过不少冠军,虽然没有走专业道路,但深感运动对自己的成长起了非常积极的促进作用,无论是身体能力还是心智和认知的发展都收益颇丰。伴随着二胎政策的开放以及家长教育消费理念的升级,我感觉青少年运动健康领域一定会成为朝阳产业,而科学的、专注的品牌和体系才能在大浪淘沙之后赢得市场地位。

参加北京马拉松是清华学生的传统,每年北马的那一天清晨,几十辆长龙巴士浩浩荡荡地从清华园开往天安门。发令枪响后,开始都是同系或者同社团的抱团一起跑,跑出十公里之后队伍就开始拉长,抱着尝试一下心态的队员开始止步,目标是终点的则继

续前进。这种用前后都抽筋的双腿丈量城市道路的体验非常奇妙,而历尽几小时艰辛最终冲线的成就感,则是其他任何运动都无法比拟的。

在我涉足的幼儿足球领域,同样需要马拉松精神的支撑,才能让事业实现新的超越。足球运动具有非常丰富的教育素材,尤其是对于学龄前儿童,孩子们在参与足球运动时,除了提升运动能力和足球技能之外,社交、情感、认知等层面的发展和提升同样不容忽视。在大家的印象中,足球培训通常是以教练的经验为大纲,以训练为方式,这在青少年训练中也许会有部分效果,但是却并不适用于幼儿足球的启蒙教学。针对学龄前儿童的教学,需要把简单的技能拆分为更基础的“部件”来帮助他们理解,孩子们首先要学习基础的移动技能,提高平衡性和协调性,最后才能开始练习踢球。而在此过程中,积极的启蒙,也就是让孩子建立起对这项运动的积极兴趣非常关键。

(本版稿件由本报记者朱晨辉采写)

