

百場馬拉松的試煉

TALK版

陸大同從跑步中領悟 目標是成就的起點

文／洪詩茵 圖片提供／陸大同



馬拉松同好舉旗同跑鼓勵陸大同。

「跑步改變了我的一生！」是許多跑者琅琅上口的一句話，擁有十六年跑齡的永達保險經紀人公司陸大同業務籌備協理，最近剛完成人生中的第一百場馬拉松，他從跑步中領悟，唯有目標明確才能推動自己堅持以赴，使命必達地完成所有目標！

為了健康開始慢跑

健康是人生打拼的根本！三十三歲的時候，陸大同發現自己體重增加到八十六公斤，腰圍三十四吋，新陳代謝變慢，體力也變差了，於是決定開始慢跑。

為了強迫自己堅持跑步，陸大同特地報名獅子會的一千六百公尺比賽，

用比賽逼迫自己每天到操場執行跑步訓練。借用過去當兵時期在野戰部隊練跑的經驗，陸大同為自己擬定一套循序漸進的練跑計劃，從一千二百公尺的距離開始，每天增加二百公尺，一直增加到三千公尺，維持二個月時間，察覺自身肌耐力變好以後，繼續每天增加二百公尺，一直到五千公尺，

陸大同第一百場馬拉松，永達保險的夥伴特地陪跑鼓勵。



藉由每天慢跑維持健康及體力。

同好激勵 堅持達標訓練

二〇一〇年，客戶的邀約開啟陸大同的馬拉松旅程，他說：「客戶趙晏宏知道我有慢跑的習慣，邀約我一起跑半馬（二十二公里），同樣地，我也透過報名賽事強迫自己訓練，還記得我是在二〇一〇年十月確定報名隔年二月二十三日舉辦的高雄國際馬拉松。」

確定報名的同年十一月，陸大同就開始訓練，為了在三個月時間快速達到二十三公里的目標，他為自己擬定一套訓練時程表，以五公里為基礎，跑一休一，每二天增加一·五公里的跑步距離；配合自身體況，在達到十五公里時，改為跑一休二策略，每三天增加一·五公里。

人生初次半馬賽事，陸大同的成績為一小時二十三分，



陸大同與激勵他堅持跑馬的同好林保吉及涂銓祐先生合影。

陸續跑了六場半馬賽事之後，客戶趙晏宏又激勵他挑戰全馬，勇於挑戰的業務員性格，讓他在二〇一二年十月二十一日挑戰人生中的第一場全馬（四二·一九五公里），對於這場賽事，他苦笑說：「這一場跑得非常辛苦，不利條件接二連三，不僅比賽前只練習過二次二十四公里，前一天又睡不好，當天跑到三十二公里就開始大抽筋，只能走一段跑一段，到三十八公里才又開始跑，最後以五小時二十二分的成績完賽。」

「訓練不足，騙不了人！」陸大同坦言，他後來才知道，第一次跑全馬，至少要練一次三十公里、二次二十四公里以上的長距離。前三場全馬賽事讓陸大同很是挫敗，更曾萌生放棄的念頭，慶幸身邊有馬拉松同好——雄獅慢跑協會林保吉總幹事及桃園客戶黃延龍先生的激勵，傳授他訓練方法與訣竅，鼓勵他、陪伴他，「有伴

才容易堅持下去！」陸大同深有體會。

健康為本 實現全人生活

從慢跑開始，陸大同打造了另一段人生里程碑，由一千二百公尺到創下百場全馬紀錄，始終穩紮穩打，設定目標、擬定計劃、照表訓練，藉由對目標的追求，讓他能夠持續努力、堅持到底。他從跑步中領略，能夠一路跑到百場馬拉松，與他的業務精神不無相關，投入保險業至今二十四年，達成十八屆MDRT終身會員，憑藉的也是他年年都為自己設定目標，並且堅持不綴地學習，提供客戶最专业的資訊與服務。

下個人生階段，除了邁向二百馬，陸大同將全力投入增員發展，為晉級業務協理而努力，他說：「就如同跑步有伴才容易堅持下去，保險事業的發展也一樣，團隊的成長不可能只靠自己，不論拼業績或增員，我都秉持以身作則的前提，帶兵帶心，鼓勵夥伴拼晉級、達成獎勵，間接帶動自己往上提升。」

在身體健康的基礎下，陸大同期許，能夠妥善安排家庭、事業及社團公益的時間，實現「工作+全人生活」的精神。