

## 本周六4/18，一个牧师为生命奔跑的马拉松，并一场新生命的庆祝

文：一枚

1、

朱建忠是我认识的一个跑者。

但他不仅仅是一个跑者。他还是一个牧师。

因为自己跑过多年马，我认识的跑马拉松的朋友特别多，但是跑马拉松的牧师，到目前为止，我只认识朱牧师一个。

他在去年12月去跑了CIM(加州国际马拉松)首马，我当时还和好几个朋友一起赶过去当了啦啦队。那次他跑崩了，最后几英里跑得非常痛苦，但是他坚持到了终点，然后终点后直接进了医疗帐篷。

让我惊讶的是，一瘸一拐从医疗帐篷里出来后，他立即说，今年春天，他要再跑一个全马。而且，不是参加一个正规的比赛，是要自己跑一个马拉松的距离(26.2英里，约42.195公里)。

我很不解，我们为跑步训练，比赛前跑一两个20英里作为训练计划的一部分就很虐了，好好地，又不是要参加比赛没有成绩没有奖牌，干嘛要自己跟自己过不去跑一个全程马拉松呢。

他说他必须要跑。为了一个人，也是为了生命本身。

2、

我知道他说的那个人。那是Mark，他是我跑团的跑友，交大的师兄，同一家教会的弟兄……也是我亲爱的朋友。

他已经离开我们，整整一年零六个月了。

Mark在世的最后几年里，跑团的很多跑友们都曾经为他奔跑(Run for Mark)。他热爱跑步，2021年被诊断胃癌后他不能再跑步了，还仍然尽力给大家当摄影师，啦啦队。

2024年10月30日，他写下这样一段话，邀请跑团的跑友们一起来参加他的生命庆祝分享会：

他说——

你们中的不少人可能已经知道，过去三年里，我一直在与癌症奋战。在这场旅程中，作为一个跑者，我曾经过一段段艰难困苦，行过死荫和幽谷。我盼望，可以有这样的机会，跟你们亲口分享我的故事，庆祝在过去几年里为我发起的“Run4Mark”活动——对我而言，Run4Mark不仅仅是关于

跑步，也不仅仅是关于我，更加是关于爱和支持，给那些像我一样已经不能奔跑的人。这对我是一个提醒，我们都不仅仅是我们自己，而是属于一个更广大的部分，是将我们连接在一起的人性的光辉。

让我们在本周日再次相聚，一起去回忆那些美好的时光，分享我们的欢笑和泪水，彼此陪伴和鼓舞，继续前行。

我盼望见到你们。

带着爱与感激，  
小马哥(Mark)

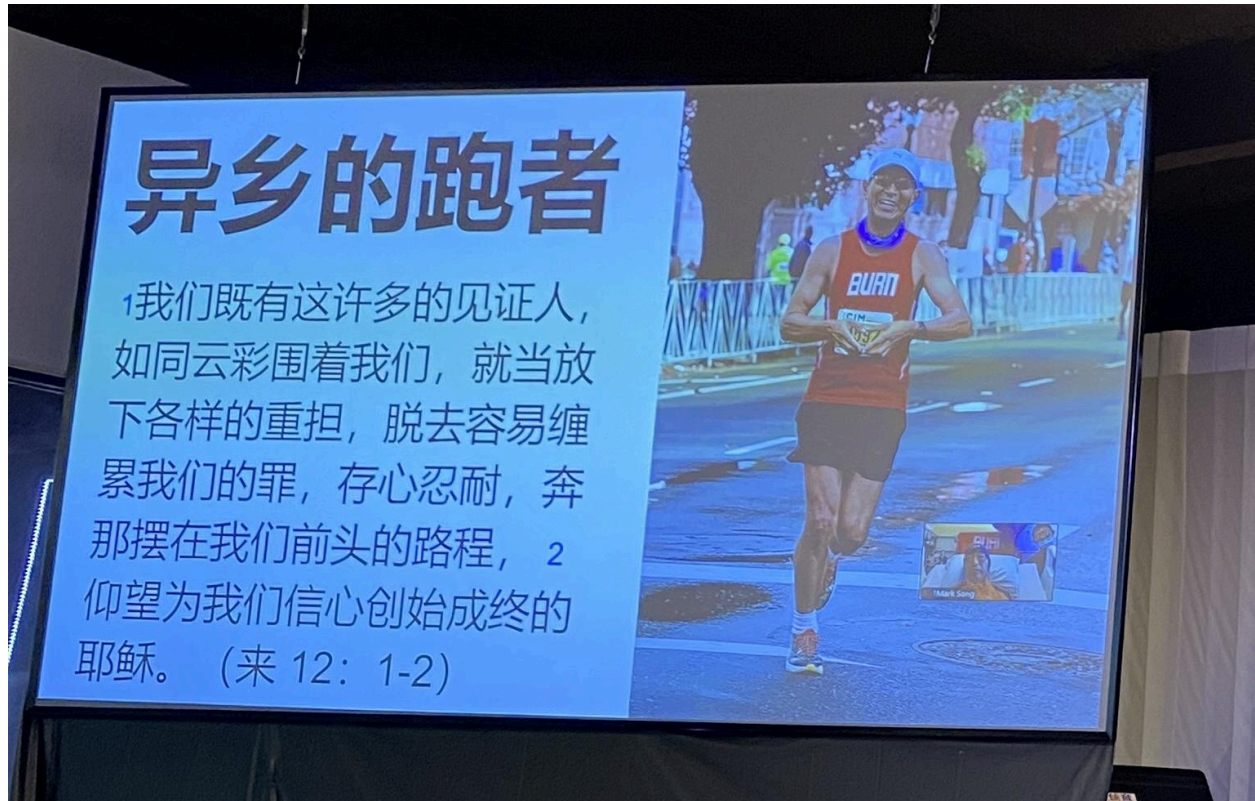
那场特别的分享会是在2024年11月3日。那一天，上百位跑友和朋友们来了。Mark是在医院病床上通过Zoom和大家相见的。他分享了他的故事，最后，在“我知谁掌管明天”的歌声里，大家排着长队，一一对着Zoom镜头里的他，和他道爱，道别。很多人和我一样，带着笑，含着泪。

一周后的11月10日夜，Mark离开了尘世的我们，回到了天家。

那场特别的生命庆祝分享会上，朱牧师做了一个简短的分享。分享中有一张Slide，触动了许多的人心 -

我记得那张Slide叫“异乡的跑者”，引用了圣经《希伯来书》12章一开始的那段话：我们既有着许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，仰望为我们信心创始成终的耶稣。

这段话旁，是穿着BURN跑团队服正在参加CIM比赛奔跑的Mark，他比着心，脸上带着笑。



朱牧师说：基督徒在世界上，就像是异乡客，因为我们有一个更美的家乡在天上。同时，我们又是在世上奔走天路，又是一名生命的跑者。

我想，是的。从某种意义上来说，我们都是，那异乡的，生命跑者。

3、

朱牧师后来说，他也是从那时候起，心里起了生命跑者的最初的心思意念。Run for Mark，为不能奔跑的人奔跑；Run for Life，放下重担，脱去缠累，奔那摆在我们前头的路程。

就这样，生命跑者团契在2025年的春天出现了——周一到周五，每个清晨，朱牧师在Zoom上每天一章圣经新约带领我们学习神的话。一开始只有很少的人参加，有一次甚至包括朱牧师只有两个人，但是，奇迹般地，居然坚持了下来，一直到去年12月31日的清晨，正好学完了新约最后一卷书《启示录》的最后一章。然后又在今年，开始了每天两章旧约的学习，从《创世记》开始，今天的清晨，已经学习到《民数记》的14-15章了。<https://www.life-runners.org/media/audio/>

参加的人数慢慢增多，所来自的区域也逐渐扩大。从一开始仅仅是在湾区的朋友，到后来南加州的，中部爱荷华州的，东部麻省波士顿的，从美国各地，到中国大陆，香港，东南亚，一直到今年，甚至还有在欧洲的朋友，也来参加了！

朱牧师一直在生命跑者的油管频道上分享和直播这每天圣经马拉松的奔跑。那个频道，我关注的时候差不多10来人？到今天，此刻，关注的人数是9740人。

<https://youtube.com/@biblerunners?si=s1cPzv3Skk60szVK>

我真是被惊呆了。

4、

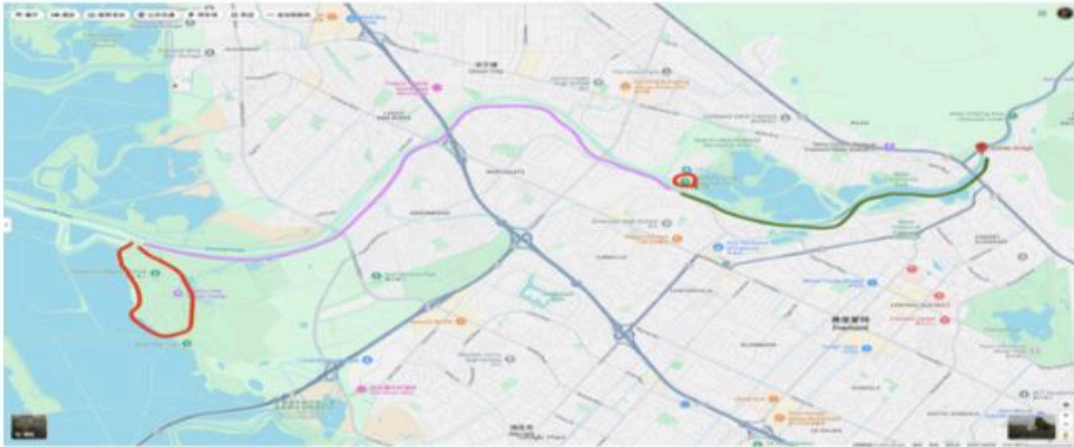
为了庆贺生命跑者一周年，为了纪念Mark，以及那些像他那样想奔跑却不能奔跑的人，为了让我们这些异乡的跑者们知道我们并不孤单，朱牧师决定，在这个周六4/18日清晨，他要在东湾Fremont的Alameda Creek Trail上，再跑一个42.195公里的全程马拉松。

欢迎你来见证这场特殊的马拉松，或在起跑的时候送他出发，或来陪跑他一段，可长可短，或在途中给他加油、送水，照相（计划在小狼山Visitor Center 附近设立水站），或在终点处等他回来，我们一起庆祝。

这场马拉松的起点和终点地址是：Isherwood Staging Area（Fremont, CA 94536），朱牧师预计7am起跑，欢迎提前10分钟6:50am赶到送他出发。

具体的路线和计划见朱牧师绘制的这张图：

## 4/18 Run for Mark, Run for Life 跑步活动



一、日期与集合: 2026年4月18日周六 📍 Isherwood Staging Area Fremont, CA 94536

二、分段时间及路线安排: 赛道是往返路线: 前后平坦/中途崎岖/天空海阔

1. **6:50am** 全马及义工集合
2. 全马参加者(紫色段+红色段+绿色段): 集合处7点起跑(附朱牧预计时间点)  
集合处7点起跑。过桥转右→→沿ACT (Alameda Creek Trail) 往西跑至Coyote Hills 处(6.1英里, 9分配速, 预计7:55到), 上坡先转左沿顺时针方向跑1.15圈(4英里)至近Visitor Center车站处(10.1英里), 然后, 改成逆时针方向跑1.15圈至下坡口(计14.1英里, 本段8:45分配速, 预计9:05到)→→下坡右转沿ACT往东经过终点对岸桥下(计20.1英里, 本段配速8:30, 预计9:56到)→→跑至Stanley Bridge (约3英里), 折返沿ACT 往西跑至终点 F。(总计约26.22英里, 预计10:45-11点到)
3. 二十英里参加者(紫色段+红色段): 集合处对岸8点起跑  
→沿ACT (Alameda Creek Trail) 往西跑至Coyote Hills 处(6英里), 上坡先转左沿顺时针方向跑1.15圈(4英里)至近Visitor Center车站处(10英里), 然后, 改成逆时针方向跑1.15圈至下坡口(计14英里)→→下坡右转沿ACT往东跑至终点 F。(总计约20英里)
4. 半马**13.11**英里参加者(部分紫色段+绿色段): 集合处对岸9点起跑 →沿ACT (Alameda Creek Trail) 往西跑3.5英里, 折返往东跑至Stanley Bridge, 再折返沿ACT 往西跑至终点 F。
5. **5-10公里(3-6英里)**参加者(绿色段): 集合处对岸**9:55** 或等朱牧到达时一起跑  
→跑至Stanley Bridge (或中途标记点), 折返沿ACT 往西跑至终点 F。
6. **11:00am** 集合点 完赛庆祝: 聚餐颁奖+特别活动(有特别纪念品准备)



### 三、备注:

1. 本活动自愿参加, 请参加者自行注意及负责安全, 小心避让自行车。
2. 跑步精神: Run for Mark (为鼓励那些无法跑步的人而跑); Run for Life (为生命/新生命而跑: 锻炼身体/操练敬虔/活出爱。)
3. 车站和计时: 沿途(3-5英里)有公共车站和厕所可供使用。每个人以自己的运动手表来计跑步成绩。
4. 联系电话: 朱牧 6696692023; 梅玫 5105520580

## 生命的跑者

我们既有这许多的见证人, 如同云彩围着我们, 就当放下各样的重担, 脱去容易缠累我们的罪, 存心忍耐, 奔那摆在我们前头的路程, 仰望为我们信心创始成终的耶稣。(来 12: 1-2)



昨天早上，朱牧师还特地去起点和终点那里去把最后6英里跑了一遍，一遍奔跑，一边录下他关于为什么奔跑”的感悟。我看了这段录像，非常感动：

<https://www.youtube.com/watch?v=teAdXKqCQN0>

5、

朱牧师预计会在上午11点前跑完全程马拉松。迎接他跑回来后，我们预计在11am，在Isherwood Staging Area停车场旁的picnic area，有一场特别的欢庆。

庆祝这一路生命的奔跑，也庆祝一个新生命即将的诞生。



JOIN US FOR A  
**BABY SHOWER**  
CELEBRATING  
**LINDA AND JOSHUA**  
APRIL 18, 2026  
AT 11 AM

送禮物獻祝福掃碼  
BABY REGISTRY  


生命跑者團契主辦  
  
LIFE RUNNERS

參加綫下活動的掃碼入群  
Group: 4/18周六RunforLife生命  


Linda和Joshua是一对年轻的传道人。他们曾经是朱牧师在菲律宾神学院的学生，如今也来到了湾区，在生命跑者每天的圣经马拉松的奔跑中，他们夫妇也都是我们的讲员，尤其是Linda，带着她腹中正在孕育的宝宝，在过去几个月的每个星期五的清晨，经常都是她来带领。

他们的第一个baby 是个boy，乳名小米粒(英文名Matt)，将在今年5月降生。

我们将在欢迎朱牧师跑完全马回来后，来为他们庆祝，献上对新生命的祝福！

本周六，4月18日，从早上7点到中午12点，欢迎你加入，同来庆祝，同来见证！

(一枚, 2026年4月17日上午11:14am)