



# 何杰跑进“206时代”!

●中国马拉松“破壁人” ●以2小时06分57秒打破全国纪录

2小时06分57秒,25岁的何杰将中国马拉松第一次带进“206时代”。他谦虚地表示,这个成绩不是靠一个人创造出来的,而是国内一批现役马拉松运动员齐心协力的成果,今后会有更多的中国选手成为“206俱乐部”的一员。

“因为我在马拉松运动员里,不是最具备天赋的,年轻的弟弟妹妹们天赋比我要高得多。我先把这件事情做成了,后面他们就顺其自然。就像我去年在亚运会夺冠一样,给我们所有马拉松运动员打一针强心剂,让别人看看我们中国人可以拿成绩说话。”

距离中国田径协会设定的获得巴黎奥运会资格截止日期(5月5日)还有一个多月,何杰稳操胜券。他期待在巴黎奥运会继续突破自我,不断刷新纪录,“我下一个目标就是在巴黎奥运会上全力以赴,努力提升自己,尽力把我们中国运动员参加奥运会马拉松项目获得的好成绩名次再往前提一点!”

本版撰稿 本报记者 张立



## 16年的期盼 月跑量1000创造历史

从“208”到“207”的马拉松全国纪录,中国苦苦等待了16年,在2023年终于唤来了何杰。而从“207”到“206”,何杰仅用了一年。在去年的无锡马拉松上横空出世后,他不断改写历史。

今年还是在无锡,何杰的福地,他再次创造历史,“(赛前)战术没有别的,如果天气合适就冲击纪录,因为我想要中国马拉松进入‘206时代’。”赛后他激动不已,“无锡是我的福地,我在这里打破过全国纪录,所以心态可能比别人放松一些。”

无锡马拉松赛的前两天,何杰和

团队刚从肯尼亚回到国内。从海拔2200米到海拔8米,再加上五个小时的时差,他克服万难,勇往直前,“其实在临比赛前一段时间都要崩溃了,因为肯尼亚的选手水平都很高,然后跟着他们的强度训练,真的很累很累,但事实证明,和强大对手一起训练能让我变得更强。”何杰直言在肯尼亚的两个月以“300”左右的配速进行着强度训练,月跑量超过1000公里,这是他之前从未有过的超大运动量。

“这是何杰练得最苦但也最系统的一个冬训。”年近七旬的老帅肖丽感慨今年的无锡马拉松有13名世界田联金标选手和30名世界田联精英选手参赛,每位选手都希望争取巴黎奥运会参赛资格的同时冲击新的全国纪录。此外,国际男子精英选手中有六位“205”选手,成绩最好的是肯尼亚选手亚伯拉罕·基普托,全马个人最好成绩为2小时05分04秒。“没有压力是不可能,任何一名运动员站在起点前都会有压力。何杰这个孩子很懂事,基本上我一个眼神,他就知道我在想什么,所以他反过来安慰我,叫我别紧张。”而何杰则坦言自己在赛前很紧张,但努力让自己平静,也让肖教练别太担心。



## 为奥运而战

本届无锡马拉松四赛合一,同时也是巴黎奥运会马拉松选拔赛。比赛前一天,肖丽把队员们集结在无锡体育中心田径场的草坪中央,发出最后的呐喊,“这就是巅峰之战了。我最讨厌的就是下来以后有人说‘我本来可以’。这一次绝对不能留下遗憾。”

最后几公里,何杰脑子里都是教练喊“顶住”的声音,跑法和动作都是肌肉记忆。他觉得能够在最后阶段稳定住配速,跑进“206”,是肖教练为其制定的“孤独跑者”方案帮了大忙。“在训练里,教练让我一个人跑完最后8公里或者10公里,也不会给我布置太多战术,所以我习惯了。”肖丽则指出,以往的40年执教经验让她预感到在国内比赛的最后10公里基本是最强跑者单枪匹马作战,“在训练的时候,我告诉他,不管最后几公里,你必须一个人跑完。”肖丽动容地说,“那样的训练太苦了,二十七八摄氏度的天气,他有的时候也说能不能让队友陪他一起跑,但是我都拒绝了。”

赛后,何杰接受采访到一半,突然看到肖教练站在不远处,他立马跑过去一把抱起恩师,激动之情溢于言表,“放心,我跟你说过了,你相信我就好了,没有别的,我们就是要创造奇迹的。”何杰对这次的成绩非常满意,直言冬训在肯尼亚确实练到位了。肖指导对爱徒们的表现很满意,“我觉得我们组的孩子都很争气,他们都是最棒的。我们在肯尼亚外训确实不容易,每天都黄土飞扬,我经常被他们感动得热泪盈眶。因为热爱,所以他们的坚持在今天结了果。”

## 从差点放弃的陪练到全国纪录创造者

1998年12月底,何杰出生于宁夏灵沙乡的一个普通家庭,从小就展现出过人运动天赋。没经过系统训练的他,小学五年级在校运会上拿到了800米和1500米两项冠军。

体育成绩如此突出,何杰被推荐到县里的中学读书,课余开始田径训练。2014年宁夏回族自治区运动会的5000米比赛中,15岁的何杰在第二圈跑鞋被踩掉的情况下,赤脚忍痛跑完剩下的10圈,夺得银牌。赛后,他被教练背下田径场。仅仅隔了一天,脚伤未愈的他再次站上10000米起跑线,又拿下一枚银牌。

2019年,为了给达到东京奥运会参赛标准的彭建华找陪练,肖丽相中了何杰,“没有全运会任务,没有在其他队里转正,或者在其他省不太受到重视的运动员。一来是为了帮助彭建华训练,二来则是为巴黎奥运周期培养人才。”肖丽说当时的何杰符合了所有要求。“当时有人给我介绍何杰,他

能跑2小时18分,不好不坏。他在队里也不被看好,不太想练了,所以我就打了报告,几经波折得到了各方的支持。”而当时纠结是否要退役去专心读书的何杰在肖丽的劝说下也想再试试,看看自己的潜力究竟有多大。

四年来,何杰不断突破自我,“刚开始他陪一半就跟不上,只好上车,但只要一缓过劲来又下去接着跑。慢慢地,他能陪到三分之二赛程,最后居然能跟上了。”肖丽说何杰的眼里一直放着光,“就这样练了四个月,结果一个不注意,他就跑进了选拔赛前八。”在徐州马拉松上,何杰跑出了2小时12分00秒的成绩,达标国际运动健将,成为宁夏首位田径国际级运动健将。一个多月后,他又跑出2小时14分14秒,在淮安摘下个人职业生涯的第一个全马冠军。

到了前年年底,巴黎奥运会发布了“史上最难”的达标成绩2小时08分10秒后,肖教练觉得何杰和团队里



何杰打破男子马拉松全国纪录

的成员们基本都参加不了奥运会,“大家不仅距离这个达标线很远,就连打破任龙云在2007年创造的2小时08分15秒的全国纪录都看似遥遥无期。”但作为一个老教练员,肖丽不甘心,“当时体育总局也点名希望年轻运动员能够创新和突破,我就想做一个尝试去突破的计划。”当肖丽问队员谁愿意配合执行这些计划时,何杰第一个表态,“他说‘教练,我,干’。随后,在国家队科研、医疗和训练各方面的复合团队保障下,何杰的训练效果更进一步。

“是何杰给了我信心,也给了我野心,才有了今天的历史性突破。”肖丽感谢何杰用自律和坚持带领中国马拉松不断追赶世界水平,缔造一个个新纪录。“从何杰跟我训练到现在,中间经历了太多插曲。四年来,我们顶住了压力,一次又一次用成绩打破争议。”

一年前在无锡,何杰跑出了2小时

07分30秒,将任龙云在2007年创造的2小时08分15秒的全国纪录提升了45秒,帮助中国马拉松进入了“207时代”。那一年,他在国内豪取10个冠军。到了杭州亚运会上,何杰更是力压群雄,以2小时13分02秒冲过终点,为中国军团赢下了亚运会历史上首枚男子马拉松金牌。“我们这一代年轻人,身上肩负着使命,我取得的成绩也是想让全世界看到,我们中国的年轻人不差。”每次到了最后冲刺阶段,何杰总是龇牙咧嘴,面目狰狞向前冲,“我就是想不能慢下来,要再快一点,再快一点。”

再次在无锡马拉松打破全国纪录,何杰变得稳重了,他说自己在今年的目标就是帮助中国马拉松把奥运成绩再提高一些,“现在挺开心,但是冲过终点线很平静,练到位了就是顺其自然的事。就算没有破纪录,我还是会坚持我的事业,我会尽全力把最好的状态展现给国人。”