

## 台前幕后

这是马拉松历史上值得铭记的一天，就在昨天，人类的极限再一次被打破！

北京时间昨天下午，34岁的肯尼亚名将、“马拉松之王”基普乔格，在奥地利维也纳普拉特公园进行的 INEOS 159 赛事中达成目标，成为人类历史上用时在2小时以内完成马拉松比赛的第一人，他用时1小时59分40秒2完成了全程马拉松。基普乔格常说“人类没有极限”，而他一直在用实际行动诠释这一句话。

## 1 陪跑团堪称豪华

此次是基普乔格继2017年5月6日在意大利蒙扎赛道进行的“破二挑战”后，再次向人类极限发起挑战。两年多前，基普乔格以2小时又25秒的成绩跑完全程，离预计的目标仅差25秒。而在那场比赛过后，马拉松之王在赛后发布会上就表示：“我始终相信人类没有极限，只要有好的训练和准备，这25秒迟早会超越。”

相比两年多前，昨天的挑战赛上，赛事组织者以及基普乔格做了更充足的准备。

按照基普乔格曾经的比赛成绩，他的最好状态一般是在湿度低于80%，温度保持在7℃到14℃之间。而挑战当天的情况完全符合。

比赛是在一个封闭环形的赛道进行，平均海拔约200米，整体坡度不足0.06%，直线赛道达到了90%，单圈距离为9.6公里，完成需跑4.4圈——赛道坡度小直道多，有利于基普乔格稳定发挥。

最值得关注的，就是基普乔格身边的豪华配速团。41名配速员中，有15个肯尼亚人，7个美国人和6个乌干达人。其中包括美国长跑名将拉加特、瑞士的欧洲半马纪录保持者万德斯、美国的1500米奥运会冠军森特罗维茨、日本长跑名将村山纮太等知名跑者。他们每3公里一组进行有序交接，确保基普乔格以最科学合理的速度达到目标。

配速员们被分为六组，每次有5人在基普乔格身前，组成V字形，另外有2人在基普乔格身后的左右两边。之所以这样配置，是因为按照研究室实验室的结果，这是最佳配速员防风阵型，会形成一道挡风屏障，有利于挑战者创造好成绩。

此外，基普乔格的身边还有三辆自行车组成保障团队，为他提供能量饮料。而在每一次基普乔格喝完饮料补给之后，自行车团队成员会捡起瓶子，计算其中摄入的能量，以便在下次调整补给。

最终，在天时地利人和的情况下，基普乔格以1小时59分40秒2冲过终点线，突破人类极限，成为全马“破二”第一人！

男子马拉松首次跑进2小时

## 基普乔格破二是如何达成的



■ 基普乔格冲过终点后庆祝 图 新华社

## 2 破极限如同登月

最后100米，所有配速员都跑到了基普乔格身后。他微笑着举起双手冲刺，就像他曾说过的，“当你露出开心的表情，你的脑袋会接受到你快乐的信息，跟着你的身体就不会疼了。所以我喜欢笑着跑完最后一公里。”

破纪录本身并不是重点，在背后为之付出的成千上万个小时才是最重要的。

## 3 跑马就像吃水果

被称为“马拉松界的博尔特”，基普乔格其实也是一名有故事的运动员。他曾在男子5000米项目中大放异彩，谁会料到，转战长跑赛事才是他真正向人生巅峰迈进的转折点。

基普乔格爱上跑步是因为儿时的邻居帕特里克，后者是1992年巴塞罗那奥运会以及1991年、1993年两届世锦赛男子3000米障碍赛亚军。基普乔格曾说：“从儿时起我就想和他一样有机会在世界体坛上为家乡取得荣誉。”

对基普乔格来说，人生最重要的一场比赛是2003年巴黎田径世锦赛男子5000米决赛。那次赛前，人们都认为这场比赛是世界最顶尖的长跑选手贝克勒和奎罗伊之间的竞争，初

“为了创造历史，就像第一个登上月球的人一样。”赛前新闻发布会上，基普乔格曾这样描述自己的状态和心境，“当我跑2小时03分时，人们说这就是我的极限。后来我跑到了2小时01分39秒，又有人说这是我的极限……这次我挑战159，是为了创造历史，更是为了改变人们偏见。”

对于自己的“破二”成绩未能被国际田联认可，基普乔格很是豁达。他说：“我跑进了两个小时，这将意味着很多。”

出茅庐的基普乔格却在最后时刻绝杀两位老大哥，夺得自己人生第一个中长跑世界冠军，那一年他只有19岁。

2012年，意识到在场地赛很难实现奥运冠军梦的基普乔格开始转战路跑，基普乔格的耐力优势开始发挥，接连包揽伦敦马拉松、柏林马拉松、芝加哥马拉松、鹿特丹马拉松等多项赛事马拉松冠军，并在2016年里约奥运会男子马拉松比赛中夺得冠军，终于实现了自己的奥运冠军梦。

基普乔格每个赛季基本上只选择一两个赛事参赛，但每个赛事他都保持非常高的夺冠成功率。“人们问我为什么跑？跑步就是生命，跑步会激励年轻一代热爱运动，过上幸福快乐的生活。”基普乔格曾说：“对我而言，跑步就像每天吃水果一样，会坚持下去。” 本报记者 厉再苒

## 记者手记

## 上海预言

能够“破二”，其实早在去年的上海，基普乔格就曾预言过。

担任去年上海国际马拉松赛的发枪嘉宾，他在接受本报记者独家专访时，就曾信誓旦旦表示：“我一定能‘破二’！”

与上海结下不解情缘，在基普乔格的眼中，上海是一座停不下来的城市，“变化的脚步似乎在这里从未停歇。”而更重要的是，走在大街小巷，他经常看到人们在跑步。“我被中国跑者在跑步中所体现出的巨大能量所震撼，他们对跑步的热爱深深打动了我。”

现实中的马拉松大神其实并没有太多光芒。1.67米、52公斤，性格内敛，说话轻声细语……体育明星的星光，在他的身上几乎看不出来。他更像是身边一个不起眼的普通人。

基普乔格“破二”的意义在哪儿？对于普通人而言，或许就从爱上跑步、每一天都努力做最好的自己开始。

基普乔格曾坦言，每一个阶段，他都会给自己设定一个近距离的目标，以此去努力去超越，然后回到起点，重新开始。“虽然有些目标看起来很疯狂，但是只要为之努力，就终有一日可以将其实现。”极限，就是被挑战的。人生路上，又何尝不是这样？ 厉再苒

## 解疑释惑

## 为何不算破纪录

基普乔格算打破世界纪录了吗？

答：并没有。这次的159挑战是赞助商专门为基普乔格“破二”打造的，事前国际田联表示，成绩不会被正式认可。这场举世瞩目的比赛是在“实验室条件”下进行。通常的马拉松比赛并不具备上述理想条件，这也是其成绩不被国际田联认可的原因。马拉松世界纪录保持者也是基普乔格自己。他曾在2018年柏林马拉松上跑出2小时1分39秒的世界纪录。

基普乔格身边一大帮人，是不是也都跑进2小时？

答：并没有，那些人是赛事的配速员，也就是俗称的“兔子”。他们不需要跑全程，分成几组用规定好的配速跑完一段就可以下去休息了，换一组上来继续。在跑步过程中，他们会以倒三

角的阵形进行跑动，这些配速员最重要的作用就是帮基普乔格“破二”。

“破二”到底是个什么概念？很厉害吗？

答：42公里2小时，也就是2分50秒跑1公里，连着跑42公里。每100米需跑17秒——基本就是长跑冲刺时的速度。而基普乔格要用这个速度跑420个100米，也就是说，他在整个马拉松过程中，都在冲刺。

马拉松纪录要突破2小时有多难？一个简单的比方，目前男子百米世界纪录是博尔特创造的9秒58，若想打破该世界纪录，成绩提高幅度达到0.1%。而对于男子马拉松项目，若想“破二”，成绩提高幅度将达到1.4%，等于百米成绩提高到9秒45。

厉再苒



■ 41名配速员分成6组陪跑 图 新华社