



简自豪：从电竞冠军到奥运跑者

从深夜跑到黎明，奥运会闭幕前的这一夜，巴黎夜未眠。北京时间今天凌晨3时，巴黎奥运会马拉松大众跑组鸣枪开跑。作为本次奥运会特别设置的项目，巴黎奥运会马拉松大众跑组共有20024位马拉松跑者在奥运赛道上开跑，另有20024位大众选手参与10公里跑。这也是百年奥运史上首次有马拉松爱好者站上奥运会赛场。

20024位马拉松跑者中，有不少中国选手的身影。而其中，还有一位电竞名人，他是电竞世界冠军Uzi（简自豪），曾代表中国队获得亚运会历史第一枚电竞金牌。从电竞赛场跑到马拉松赛场，本报记者赛前独家专访简自豪。历经6小时奔跑，赶在关门之前，简自豪最终顺利完赛。

电竞的手 跑步的腿

简自豪的手上有很多老茧，这是长年累月电竞训练中留下的勋章。

16岁出道，21岁拿到世界冠军，这样的成绩让简自豪一举成为国内乃至世界上最有名气的英雄联盟职业选手之一。作为英雄联盟LPL赛区乃至整个英雄联盟职业联赛中的传奇选手，Uzi在2013年、2014年都闯入了S赛决赛。在2018年的雅加达亚运会，他代表中国电竞出战，和队友一起在决赛中击败韩国队，拿下宝贵的雅加达亚运英雄联盟金牌。

2020年，因身体原因，简自豪宣布退役。“作为电竞选手的那个时期，对自己生活上确实没有太多的健康要求，饮食作息也很不规律，不太运动。”他体重最大时有180斤，心脏和肩颈关节都发出过警告。“最难受的时候，整个右手和后背都感觉被扯住，半边身体都疼。”

在这样的背景下，简自豪接受了专业人士意见，进行健康管理，一点一点改善身体情况。长跑是从今年年初开始接触的，集中的正式训练其实是这三个月才有。3公里、5公里、10公里、20公里……简自豪的跑步训练计划由专业的跑步和健身教练所制定，大概是一天一个半小时跑步训练加拉伸放松，每训练三四天会休息一天，高强度训练的确很累，但自己能看到每节课之后都有进步，满足感就很强。

密集的训练，如今，昔日在键盘上翻飞的手变成了跑步时匀速摆臂的一部分，而简自豪也从最初的白胖弱，变成了肌肉线条分明的健康跑者。

采访结束，走过隔壁房间，看到长跑传奇莫法拉正在接受采访。简自豪并不熟悉这位英国田径选手，但长时间的跑步训练让他一眼就认出：“这个人肯定是跑长跑的，这才是长跑的标准身材。”

熟悉的城 陌生的路

对于简自豪而言，巴黎是一座充满回忆的城市。

6年前的5月，法国巴黎天顶体育馆下起了金色的雨，全场近万人高呼着一个中国选手的名字：Uzi！那是他在MSI的第一个世界冠军。

“这一次来到巴黎让我觉得更加轻松。因为往年出国都是打比赛，整个状态很紧绷。这一次很激动的同时也有很大的压力，不过整体来说，这次是抱着相对放松的心态去做一件有很大挑战的事情的。”简自豪如此诉说此番巴黎行的特殊感受。

如今，重回巴黎，迎接的却是另一个考验。如果说，电竞比赛中，那对攻的地图已是闭着眼都熟悉的深刻烙印，那跑步所面对的不同赛道则将给予简自豪更不同的领悟。赛前抵达后，教练第一时间就带他勘探过马拉松路线，“他们告诉我，这是一条相对有些艰难的赛道，有好几个大的上坡下坡，跑步过程中，要特



别注意节奏，熬过撞墙期。”在他看来，能参加奥运马拉松可能是此生仅有的机会。他坦言，这次来巴黎是挑战者心态，和电竞比赛是一样的，上次来是为了夺取金字塔顶的明珠，而这次，要求没那么高，只要对得起自己就行。

电竞与跑步，室内与室外，看似风马牛不相及的两个项目，让简自豪去寻找共通点。想了很久，他说了两个字“枯燥”。

“跑步训练很枯燥，电竞训练也是如此。”而不同的地方在于，对于如今的简自豪而言，“我的电竞已在一个水平很高的情况下，想要去突破进步空间，是极其艰难，甚至是没有的。”但在跑步方面，他则是刚入门的新手，只要付出时间去累积，每一天都能看到进步。

跑步，如今则成为简自豪解压的方式，“跑步刚开始的话可能会想的是最近一些需要改进的事，到后半程可能就是去想一些开心的事情，让自己更有那种前进的动力。”

孤独的我 温暖的家

狠狠控制饮食，跑步增加肌肉……不到一年的时间，简自豪黑了却也苗条了。体重轻了40斤，体检报告上的指标也都恢复了正常。

除了身体变得越来越健康，跑步，也让简自豪体会到了键盘屏幕之外的普通温馨。自己开始跑步后，妻子也一同加入进来。一天，看着自己的肚子变扁、体重变轻，简自豪充满成就感。他感慨：“每次想摆烂的时候，看看镜子里的自己，就不再那么想了。”

从电竞选手到奥运马拉松跑者，在简自豪心目中，还有个小小的心愿，他也希望自己如今的这个大胆尝试能改变社会各界对电竞选手的一些刻板印象，以及影响同行们注意自己的身体健康。“电竞和跑步的共同点可能都是要刻苦训练，要很专注做一件事，这是相通的，”他说，“但确实我原来从事电竞时没有太重视自己的健康，现在希望通过我的运动故事让别的电竞选手也都能关注到自己的身体，开始更健康的生活方式。”对他而言，迈开双腿，征服眼前的42.195公里，是送给自己的成长礼物。

特派记者 厉苒苒
(本报巴黎今日电)



大家的 奥林匹克

这两天，巴黎的街头属于马拉松。市政厅广场门口，巨大的马拉松起跑门楼的背景是文艺复兴时期的古典建筑，混搭出独特的韵味，这是巴黎带给世界的不同感受。

将群众马拉松首次纳入奥运会，这个巴黎之夜，20024位大众马拉松选手用自己的热情与脚步，将奥运融入城市。本届巴黎奥运会特设的大众马拉松项目是一个全新尝试，它完全复制奥运会马拉松正式比赛的路线，从巴黎市政厅出发，沿途经过歌剧院、杜乐丽花园、卢浮宫、协和广场、抵达凡尔赛宫后折返，并在39公里左右经过埃菲尔铁塔，最后抵达终点荣军院，堪称巴黎文旅经典路线。而这份奥运的热情，也感染着这座城市中的普通人。大大小小的角落，体育运动无所不在。

奥运期间，汽车通行受阻，巴黎人就“发明”了各种各样的出行方式——自行车是最多的，毕竟环城400公里的新增骑行道，让骑行者过足骑车瘾，而大部分设置于宽敞大马路中间的单独骑行道，也让骑行的风景变得格外特别。滑轮、滑板也是出行好方式，从电动滑板车到街式滑板再到直排轮，走在路上，经常可以看到穿着朋克或嘻哈，十足潮流的年轻人，踩着滑轮或者滑板，呼啸而过。还真别说，那速度并不比自行车逊色。更有趣的是，我还看到过两次骑独轮车的男子，旁若无人地在人行道上穿梭，旁人看着心惊肉跳，他自己却如入无人之境，泰然自若得很。

荣军院、大皇宫、埃菲尔铁塔花园……每个临时搭建的奥运场馆外围，都被精心布置了相关运动的推广启蒙区域。在陌生人欢呼声中尝试射箭，在市政厅前与朋友打篮球到天黑，在巴士底广场中央与滑板高手玩转台阶和栏杆……这是巴黎人享受奥运的另一种方式。

运动，是文化推广的一种方式。体育同样也是城市的一部分。用跑步丈量城市，用奥林匹克的精神鼓舞自己，在巴黎，每个人都是奥运选手。这就是奥运，带动一座城的力量。

厉苒苒



扫码看视频

