



还有10天时间,备受瞩目的巴黎奥运会将拉开帷幕。值得关注的是,本届奥运会首次设置大众组马拉松,共吸引全球超过80万人注册报名,最终仅有4万余名跑者成功“中签”,而39岁的北京“快递小哥”栾玉帅便是其中之一。

送快递时沙袋绑腿、下班后夜跑加练,快递小哥栾玉帅通过不懈努力,在生活的赛道上跑出了不平凡的成绩。从北京半马的非职业选手第一名再到巴黎奥运会的大众组参赛者,栾玉帅一直在用他的速度和毅力,诠释着属于自己的“飞驰人生”。

◀6月24日,北京奥林匹克森林公园,栾玉帅在跑步训练后进行肌肉拉伸。 新华社发

从站点“单王”到跑进巴黎奥运会 快递小哥栾玉帅的“飞驰人生”

陈晨 冯沛然 济南报道

从小就展现出运动天赋

栾玉帅在吉林省集安市的山区长大,从小就显现出过人的运动天赋。生在大山、长在大山,老家的那条山间小路上,他一路奔跑,或是上学放学或是进山采药,他从没停下过脚步。

“第一次跑马拉松之前跑过的最远距离好像是在老家撵兔子的时候,我们从早上九点钟进山,会背两个馒头,可能到下午两三点才回家。上小学三年级的时候,运动会跑步正好是10个项目,我8个单项都是第一,另外两个项目是接力。记得我刚上初中那会儿,参加社会长跑比赛,当时获得了第二名,我真的很喜欢跑步。”栾玉帅说。

青年时代的栾玉帅在饭店当过传菜生,在工地搬过砖,也在市场上卖过货。栾玉帅2015年来到北京,成为京东物流的一名快递小哥。

凭着腿脚勤、能吃苦、善琢磨,不到一年栾玉帅就成了所在站点的“单王”。一年“双11”,他一天送出600多单,创下站点的纪录。他每天卸车、分货、给客户送货,不停地往返客户和公司之间,不停地上下楼,也打下了良好的体能基础。

坚持腿绑沙袋送货两年

2017年的一天,栾玉帅还送着货,领导给他打电话,让他去参加马拉松。一开始他是拒绝的。在他的概念里马拉松属于极限运动,都是专业人士跑的,普通人可能没法去挑战。

领导找他谈话,经理也鼓励他,在他们的鼓励下,栾玉帅就想挑战一下自己,就这样踏入了马拉松赛场。

最终,首次参加马拉松比赛

的他以4小时23分43秒的成绩获得所在跑团的第一名。“我记得非常清楚,抬不动腿,胳膊摆臂都没劲儿,因为之前没有过这种感觉,我后期真的是靠意志在跑。”栾玉帅告诉记者,通过终点后特有成就感,觉得完成了一个不可能完成的任务,而且也让他找到了自信,对未来充满希望。

此后,栾玉帅渐渐爱上了跑步,“跑步的人心态都挺积极,而且速度快对我送快递也有好处。”送快递工作繁忙,栾玉帅少有时间专门训练,一位常跑马拉松的快递客户在朋友圈看到栾玉帅跑马拉松的消息,告诉栾玉帅可以通过日常腿绑沙袋的方式训练。

于是,栾玉帅坚持了两年腿绑沙袋送货,结束一天的工作之后,栾玉帅会把沙袋卸下来,到一个操场上再跑两圈。对于栾玉帅的另类行为,同事和家人一开始并不理解,“同事们看我送完一天货累得跟个傻狍子一样,依然去跑步。我妈担心跑马拉松会把我身体跑坏,让我有那个时间、力气还不如去挣钱。”

不过,有更多理由让栾玉帅坚持下去——有教练用他的故事激励体育生,长久训练让栾玉帅也跑到了自己“想都不敢想”的好

成绩。

在首次参加马拉松比赛后的两年时间内,栾玉帅达到了国家一级运动员水平。2021年的北京半程马拉松比赛,他以1小时10分31秒的成绩拿到非职业选手的第一名。

妻子提供了很大帮助

在跑步过程中,栾玉帅也收获了爱情。他和妻子就是在北京交通大学体育场锻炼时认识的,两人因跑步而结缘,后来一查订单信息,栾玉帅其实很早之前就给妻子送过快递。

栾玉帅和妻子王海萍2023年领证结了婚,但是他们到现在还没有办婚礼。在妻子看来,形式上的东西不是最重要的,她更看重和丈夫齐心协力一起努力把日子过好。如今,她的首要任务,就是支持丈夫跑好马拉松,在巴黎奥运会赛场上取得好成绩。

妻子给栾玉帅提供了很大的帮助。“像我平时训练的时候,她会骑车给我带补给;当强度比较大的时候,她会给我踩踩腿,放松放松肌肉。训练跑长距离,我回去之后就比较累,她会吧饭菜都准备好。”栾玉帅说。

因为聘请不起专业的营养师和康复训练师,王海萍自学饮食营养和康复训练,承担起了为丈夫准备餐食和协助他进行日常训练的任务,默默支持着丈夫备赛奥运。在这个过程中,夫妻俩也更加默契。

在王海萍看来,栾玉帅非常善良。“我和他走在路上的时候,比如他见到共享单车倒了,他会去扶一把。有一次他送我上班,我上了公交车后,回头看见他在推一个坐轮椅的老人,我当时还给他偷偷录下来了。我觉得这是他骨子里的一些东西。人都会有缺点,但是我指出他有什么问题,他真的会认真去改,他在这个年龄还在进步,我觉得特别难得。”

没给自己定清晰的目标

2021年,栾玉帅在朋友圈看到大众可以参与奥运会的消息便尝试申请报名。根据规定,报名选手需要绑定运动软件,在2023年底之前通过徒步、跑步、骑车、游泳、滑雪等运动完成10万积分。

“走路一公里积5分,跑步一公里积10分,不同运动,分值也不一样。按照日常工作量和每天晚上两小时的训练量,达到10万分的门槛并不难。”栾玉帅说,“坚持的过程比结果重要,至于最终能否‘中签’,就靠运气了。”幸运的是,在今年大年三十,栾玉帅收到了中签通知,他也给巴黎奥运会组委会发去了感谢信,“感谢他们给了大众跑者参赛的机会。”

“中签”巴黎奥运会大众组马拉松让很多跑友羡慕不已。每当聊起即将奔赴巴黎参赛,栾玉帅脸上难掩笑容。他和妻子最近正在规划行程,准备到埃菲尔铁塔、凯旋门、卢浮宫等地标转一转,感受巴黎的文化和风光。

现在距离8月5日出发去巴黎,还有不到一个月的时间,栾玉帅除了日常工作之外,还要每天坚持早晚训练,他的赛前状态怎

么样?

栾玉帅说,马拉松积累跑量是非常关键的一点,他最近都会适当增加一些跑量,多做一些核心力量的训练。这段时间也舍得稍微多花点钱,买点好吃的。

在今年的一次训练中,栾玉帅意外受伤,目前还在恢复阶段。此前他曾加入一家马拉松俱乐部并成为A组队员。

“等恢复后我要先让速度回到A组水平。这次是大众组的比赛,我不是职业运动员,对于比赛成绩尽力就好,并不强求,希望能跑出个人最好成绩。”栾玉帅说。他没有给自己定很清晰的目标,在他看来,这次马拉松项目大众组本身不分排名也没有名次奖,更重要的是鼓励大家,让全民参与到运动当中,享受运动带来的快乐。

下个月将站上奥运赛道

“你就像一道光瞬间照亮了我的生活,又让我找到了坚持的力量。”有网友在给栾玉帅的信中这样说道。栾玉帅觉得,他不能辜负这些人对他的期待和信任。很多跑友都把他作为精神支撑力量,他有压力,但动力也挺大。

“非常感谢大家这么长时间对我的鼓励、关注和支持,给了我非常大的动力,让我更有力量去训练。看到那些奥运健儿参加奥运会,获得了冠军,披着国旗在场上跑,特别骄傲、特别自豪。如果有那样的机会,我也会披一面国旗,为祖国争光。”栾玉帅说,如果没有达到理想的成绩,希望大家还能给他鼓励和支持,但是他一定会尽自己最大的努力去跑。

大众组马拉松比赛将于当地时间8月10日晚9点开始,赛道全程爬坡总高度438米,长度42.195公里,路线和奥运会正式马拉松比赛完全一致。本版稿件同时综合新华社、央视新闻等



6月24日,栾玉帅在北京市海淀区一小区派送快递。 新华社发

编辑:魏银科 美编:刘燕 组版:侯波

报料电话:13869196706 欢迎下载齐鲁壹点 600多位在线记者等你报料

报纸发行:(0531)85196329 85196361 报纸广告:(0531)85196150 85196192 文字差错投诉:(0531)85193436 发行投诉:4006598116 (0531)85196527 邮政投递投诉:11185 全省统一零售价:1.5元 邮发:23-55 广告许可证:鲁工商广字01081号 地址:济南泺源大街2号 大众传媒大厦 邮编:250014 大众华泰印务公司(大众日报印刷厂印刷(济南市长清区玉皇山路1678号))