

意料之外的破纪录

本次无锡马拉松与全国马拉松锦标赛(无锡站)、布达佩斯田径世锦赛马拉松选拔赛、杭州亚运会马拉松选拔赛、大运河马拉松系列赛(无锡站)“五赛合一”，吸引了国内众多高手参赛。

作为一位24岁的年轻跑者，何杰走进大众跑圈的视野，只是近两年的事。在站上无锡马拉松的跑道之前，何杰在一个月之前的2月19日刚刚完成了深圳马拉松。那场比赛，他以2小时13分29秒的成绩夺冠，战胜了一众黑人选手，成为深圳马拉松举办八届以来第一位夺得全程男子组冠军的中国选手。不过，在这之前，除了2021年在淮安马拉松中夺得冠军，何杰从未在任何场地、马拉松大赛里夺冠。

“这次在无锡比赛，我内心最初的目标是拿到亚运会的入场券。然后教练组的计划是争取达到世锦赛的标准。”面对着媒体的长枪短炮，赛后逐渐恢复平静的何杰坦言，自己并没有将打破全国纪录作为比赛计划，“所以今天的成绩在意料之外，但也在意料之中。”之所以说是“意料之中”，是因为何杰为了这场无锡马拉松已经努力备战了一个冬天，他表示能取得这个成绩是“练到了”。

按照何杰的说法，在去年9月参加柏林马拉松时，他的身体状态、配速控制和比赛节奏就已经非常好，但是由于体能储备的问题，在那场比赛之后，何杰在去年的北京马拉松上没能跑出自己的状态。“过去的这个冬训，是准备时间最为充分、最为辛苦的一个冬训。”

“这次比赛有很多外籍选手，比赛战术主要是跟随跑，前半程如果配速在教练既定安排以外的话，我会自行调整。”何杰在整场比赛里也近乎完美地执行了这套战术。在前15公里左右，何杰和杨绍辉(本次比赛季军，成绩为2小时7分49秒，同样刷新原纪录)都处于第一集团。到了30公里之后，昂查理开始加速，第一集团的几名选手逐渐掉队，何杰和杨绍辉已经位列第二和第三位。最后的冲刺阶段，昂查理的优势越来越大，何杰并没有因此被打乱节奏，在最后一公里，按照他的配速和比赛用时预计，自己非常有可能在2小时8分钟之内完赛，而当现场转播车的镜头拍到何杰时，他那“咬牙切齿”的表情已经完全透出他的决心。最终，第二个冲过终点的何杰不仅完成了“拿到亚运会入场券”和“达到世锦赛标准”的目标，而且改写了尘封了近16年的中国马拉松全国纪录。

天生就爱跑的“赤脚少年”

创造历史纪录之后，何杰紧紧抱着68岁的老教练肖丽，喜极而泣，嘴里还不停喊着：“感谢教练，感谢教练……”在何杰看来，自己是“开窍比较晚的那类运动员”，之所以能够在不到10年时间里快速成长突破，离不开自己的四任教练，特别是如今指导他的名帅肖丽教练。

何杰1998年12月出生在宁夏回族自治区平罗县灵沙乡一个普通农村家庭，他是家里的老小，上面还有两个姐姐。何杰从小就喜欢跑步，上学时单程路程1.5公里。早上，姐姐骑车送他上学，下午放学，同村的小伙伴骑车先行一步，把他的书包送回家，他就只管空着身子跑回家……由于出色的运动天赋，小学五年级时何杰在校运会上拿到了800米和1500米两项冠军。小升初时，由于体育成绩不错，他被推荐到县里的中学，并在课余时间接触业余训练。

2014年，正在读初中的何杰遇到省队教练到基层选拔队员，当时他正好拿了一个县级越野赛冠军，于是被选拔到专业队跟随马自成教练。就这样，何杰进入宁夏回族自治区田径队，正式踏上了跑道。

何杰坦言，刚开始他对体育没有太多想法，就是单纯地玩一玩。“我进专业队一年才算开窍了，属于开窍比较晚的那一类运动员。”而真正让何杰“开窍”的是2014年



当24岁的何杰“咬牙切齿”地冲过无锡马拉松的终点，他踉跄了几步，然后一下瘫倒在离终点线不远处的水泥地上。这场景象极了一年半前的第十四届全运会马拉松赛现场，当时第一个冲过终点的何杰同样筋疲力竭地倒下，需要志愿者搀扶才能站起来。但不同的是——彼时，瘫倒的何杰只是创造了宁夏队在全运会马拉松的历史最佳战绩，而这一次瘫倒，何杰改写的是中国马拉松历史的最好成绩。

3月19日，在2023年无锡马拉松赛暨布达佩斯世锦赛选拔赛上，中国选手何杰跑出2小时7分30秒的好成绩，紧随着外籍跑者第二个冲过终点，帮助中国马拉松进入“207时代”。这个成绩也打破了任龙云在2007年北京马拉松赛上创造的2小时8分15秒的全国纪录。

从2014年正式投身专业训练到2023年改写中国马拉松历史，这位曾当过很长时间陪练的少年凭借着自律、坚持和血性，实现了中国马拉松等待了近16年的突破。



何杰和教练肖丽合影。

宁夏回族自治区第十四届运动会那场5000米比赛。当时，15岁的何杰在第二圈被踩掉跑鞋的情况下，赤脚忍痛跑完剩下10圈并最终夺得银牌，赛后被教练背下田径场。仅仅隔了一天，脚伤未愈的何杰再次站上10000米起跑线，又拿下一枚银牌。也就是在那届省运会后，这位“赤脚少年”开始被外界所关注。

然而，在那两场抢眼的比赛之后，何杰在那个阶段的专业训练进入了一个瓶颈期。何杰回忆，刚进专业队时，他以场地赛为主，成绩一直平平，全国比赛常常进不了前八。作为一位专业运动员，一级只是一个门槛，国家健将算是小目标。就是这个门槛，从事

竞技体育3年多的何杰却迟迟难以迈过。

“老大哥”身边的陪练

2016—2017年间，宁夏和山东进行体育交流合作，何杰以陪练身份到山东队跟随名帅朱树春训练，他终于打破了自己的成绩瓶颈。那个阶段，他主要给孙振雷做陪练，用他自己的话说，“跟他们一起的时候，教练不停地把你‘拽’起来，那段时间有了很大提高。”

交流结束后，何杰回到宁夏，彼时宁夏队聘请了内蒙古名将单长明执掌教鞭。“回到宁夏后，教练分析我各方面的身体条件，说我能吃苦、有氧能力强，但是在绝对速度方面不占优势，就把我改到马拉松了。”何杰说。

谁也不会想到，在彻底转战马拉松的日子里，何杰的成绩有了突飞猛进。2018年长春马拉松，转型全马不到一年的何杰抱着试一试的心态开启首马，成绩2小时28分。2019年秦皇岛锦标赛，他以2小时18分35秒完赛拿下第二名，仅落后师兄铁亮6秒。更具意义的是，他在那场比赛中达到国家健将标准。

2020年末的南京锦标赛，何杰跑出2小时15分33秒，再次将个人纪录提高了3分钟。南京的比赛后，何杰再次在机缘巧合下踏上了职业生涯的另一段历程。2020年到2021年那次冬训，何杰开始跟随第四任恩师肖丽教练训练，并成为国家集训队的一员。仅仅4个月，他就再一次突破。他在2021年徐州马拉松上跑出了2小时12分，将自己的最好成绩再次提升了3分钟；2022年，他在柏林马拉松上又将自己的最好成绩提升了接近1分钟……

事实上，过去几年间，中国马拉松成绩最好的运动员名单里，何杰的名字并不靠前。2020年南京马拉松前，何杰曾想过放弃专业之路，萌生在其他领域另谋出路的想法。“最初进队时，想着达到健将，这辈子就满意了。后来几度想放弃，南京马拉松原本是我给自己竞技生涯画的句号，我想跑完这场比赛后就去读大学，彻底离队不练了。”何杰说。后来的故事是，协会的一纸文件让他到了肖丽教练队中，以陪练身份备战东京奥运会周期。

然而这位自称“开窍很晚”，以陪练身份进入国家队的年轻人却一路加速，超越了身前的“老大哥”们。

为什么率先打破全国纪录的是何杰？在肖丽教练看来，突破的原因在于他的自律和血性，“他具备了优秀运动员的特质，有一种不认输的血性，而且在所有我带过的运动员中，最主动地训练，能够坚持大运动量训练。”

下一个目标：亚运会奖牌

从2018年改项马拉松到2023年刷新全国纪录，何杰的马拉松生涯并不长。从某种程度上讲，他像“配角”一般一直奔跑在聚光灯之外。如今，何杰用一个创造历史的成绩闯进了聚光灯之下，成为中国马拉松精英跑圈中的“主角”。但只有24岁的他显然还不满足于这个成就。顶着“全国纪录保持者”的头衔，何杰已经将目标放在了今年下半年的杭州亚运会上，争取拼出一块奖牌。“这次无锡比赛，我内心更希望的，是拿到亚运会的入场券。根据规定，必须拿到比赛的前两名，才能代表中国参加亚运会。所以现在达到目标，接下来的备战会以亚运会为主。”

相比于无锡马拉松，何杰在杭州亚运会上将会遭遇更强的挑战——日本马拉松军团将派出实力强大的阵容争取亚运会金牌。“马拉松很长，我需要在细节上加强，包括后半程的配速不要降，继续有针对性地训练，把自己后半程的能力继续提升。”在无锡的历史性突破，是何杰未来的信心来源，也是中国马拉松顶级跑者在世界舞台上持续提速的动力。

就如何杰所说的，“中国马拉松的梦想，就是创造新纪录。我要给大家看看，中国马拉松不差。我们所有人一直在冲击，我们还要走出国门，创造更好的成绩。”综合新华社、北京青年报、银川晚报、澎湃新闻等