

无锡马拉松比赛 何杰以2小时06分57秒获第四名 再次打破全国纪录

中国马拉松进入“206”时代

2024海澜之家无锡马拉松暨巴黎奥运会马拉松选拔赛24日在江苏无锡开跑，中国选手何杰以2小时6分57秒打破去年底杨绍辉创造的全国纪录。

中国马拉松冲破“207”大关，正式进入“206”时代。

1 无锡马拉松实现“四赛合一”

今年是奥运年，2024无锡马拉松获得2024全国马拉松锦标赛（第一站）、巴黎奥运会马拉松选拔赛、大运河马拉松系列赛（无锡站）的承办权，实现“四赛合一”。十周年的无锡马拉松，吸引了265920名选手报名，创下中国马拉松赛事报名人数的新纪录。

中国男子马拉松纪录保持者杨绍辉、去年在无锡打破尘封15年全国男子马拉松纪录的何

杰以及达标巴黎奥运会标准的白丽、李芷萱等国内122名男子精英选手、56名女子精英选手出战今年的无锡马拉松赛，此外，赛事还邀请了13名国际田联外籍金标选手和50名外籍选手参赛。

2 何杰在福地刷新“206”纪录

在男子马拉松精英组的比拼中，何杰和杨绍辉在起跑后就展示了必胜的信念。两人从发枪阶段就保持在第一集团，紧紧咬住埃塞俄比亚的名将蒂姆等人。何杰和杨绍辉交替领跑，两人的最高配速一度来到2分50秒区间。在最后五公里处，杨绍辉出现掉速，逐渐被第一集团甩开。何杰咬牙坚持，继续和蒂姆并驾齐驱，直到40公里后才被埃塞俄比亚和肯尼亚好手超过。

最终，蒂姆以2小时06分18秒夺冠，刷新无锡马拉松赛会纪录，何杰获得第四名，也是中国国内马拉松的男子冠军。杨绍辉以2小时07分26秒获得国内组亚军，桑吉东知以2小时09分29秒获得第三名。在女子组比赛中，刚刚创造中国女子半程马拉松新纪录的张德顺以2小时27分12秒获得国内第一。大众选手当日也

跑出非常好的成绩，共有3423人在无锡“破三”，这也创造了国内单场赛事“破三”的新高。一年前无锡马拉松的“破三”人数是1261人。

在2023年3月19日进行的无锡马拉松中，何杰一鸣惊人，首次打开“208”大关，刷新中国马拉松纪录。时隔一年回到无锡，赛前的晚上，何杰在社交媒体发微博：“肯尼亚一个冬天的沉淀，我也很渴望比赛，又是熟悉的地方，在我的福地无锡，上场！”在以2小时06分57秒冲过终点线后，何杰将中国马拉松带到“206”区间。

3 “在肯尼亚集训到位了”

赛后，何杰和自己的教练肖丽紧紧拥抱。“我们组就是创造奇迹的。”何杰说，这个成绩来自之前在肯尼亚训练营的苦训，“我对今天的表现非常满意。今年在肯尼亚集训确实到位了，外籍选手今天的水平非常高，我在最后几公里时快崩溃了，但结果证明了，越强的选手，会让我更加强大。我是遇强则强。”

何杰表示，这场比赛的战术就是冲着纪录去，“我想让中国马拉松进入‘206’时代。这场比赛，我和杨绍辉相辅相成，到最后还是我们两个人互相在带。这个纪录不是我一个人的，是我们这一批马拉松运动员带来的。”

据介绍，何杰在肯尼亚训练营进行了10周的训练，粗略算下来，他的单月训练跑量超1000公里。据何杰的教练肖丽透露，在训练量大的时候，何杰的周跑量能够达到280公里，这对以吃苦耐劳著称的中国马拉松训练理念也是不小的冲击。肖丽说，肯尼亚训练营科学的大训练量为何杰打破纪录奠定了基础。

“孩子很争气，他们是最棒的。大家的坚持才有了今天的成绩。何杰在肯尼亚练得非常苦，每天在赛道上都是黄土飞扬的，每次跑完，他两个眼圈都是黑色的。”肖丽说。

4 将冲击巴黎奥运会前八名

在肯尼亚训练营训练的团队中包括彭建华、何杰、范佐正、马玉杰、李丹、许王等精英选手。和以前外训不同，何杰团队这一次在无锡赛前才回到国内，与赛事无缝衔接。

训练营期间，肖丽的训练理念也受到了冲击，“在肯尼亚训练，最后10公里没有人给我们领跑，就是自己跑。这些训练让他信心满满。”

再次创造新纪录后，何杰和教练都表示，下一个目标就是奥运会。“希望让中国选手的奥运会成绩和名次再次提升。”何杰说。肖丽表示，她看好何杰在巴黎奥运会冲击中国马拉松最好名次。“孩子去年参加了10场马拉松拿了10个冠军，包括亚运会冠军，这证明了他的实力。接下来，我希望他把中国速度带到世界

舞台上。距离巴黎奥运会还有最后100多天，能够进入前八名就是历史突破。在东京奥运会上，中国马拉松的最好名次是第19名，何杰会冲击巴黎奥运会前八名。”肖丽说。

无论巴黎奥运会结果如何，何杰已为中国马拉松打开“207”大关，也为中国田径打开了想象空间。何杰说，他相信随后会有人跑出更快的中国速度。“我不是最具备天赋的运动员，新的这些年轻选手有很高的天赋，比我高很多。今天我这个事情做成了，后面他们顺其自然。就像去年的亚运会，我夺得了冠军，就是要给全世界看看，我们中国人可以做到。”

综合新华社、北京青年报

◀3月24日，冠军何杰（中）、亚军杨绍辉（左）和季军桑吉东知在全国马拉松锦标赛（第一站）男子组颁奖仪式上。
新华社记者杨磊 摄

◀3月24日，何杰在比赛中冲线。
新华社记者杨磊 摄

