

何杰再破全国纪录 中国马拉松进入“206”时代



何杰冲过终点

从“208”到“207”的全国纪录，中国马拉松苦苦等待了16年，直到何杰在去年的无锡马拉松上横空出世，改写历史。

而从“207”到“206”，何杰仅仅用了一年时间——这一次，又是在无锡，2小时06分57秒，25岁的何杰将中国马拉松第一次带进“206时代”。

从一个曾经差点自我放弃的陪练，到如今的纪录缔造者，何杰用他的自律和坚持带领着中国马拉松快速追赶世界水平。

月跑1000公里

就在2024年无锡马拉松鸣枪的前一天，在无锡体育中心田径场的草坪中央，老师肖丽把她的队员集中起来，用她最习惯的喊话给所有人提气：“这就是巅峰之战了！我最讨厌的就是下来以后有人说我本来可以……这一次绝对不能留

说起自己带领何杰训练的过往，肖丽笑称，一切都是源于机缘巧合。

“2019年，在彭建华达到了东京奥运会参赛标准之后，中国田协就对我们组挺重视的，然后希望我给彭建华找几个陪练，一来是为了帮助彭建华训练，二来则是为巴黎奥运周期培养人才。”

按照肖丽的盘算，她心中的陪练最合适的条件就是，“没有全运会任务，没有在其他队里转正，或者在其他省不太受到重视的运动员。”

就在肖丽绞尽脑汁时，当时的何

成绩上的稳步提升让何杰看到了自己在马拉松上的潜力，他的心态也逐渐发生改变，“从要我练到我练，我要变强，重心全部放在了训练上。”

但在肖丽看来，何杰真正在训练和比赛中产生“质变”，是因为巴黎奥运会发布了“史上最难”的达标成绩。

“差不多前年年底，当巴黎奥运会公布了马拉松达标成绩是2小时08分10秒之后，我们一群同行教练以及领导其实都不抱什么希望了，甚至觉得可能都参加不了奥运会。”

“大家不仅距离这个达标线很远，就连打破任龙云在2007年创造的2小时8分15秒的全国纪录都看似遥遥无期。”

下遗憾。”之所以说是“巅峰之战”，原因很简单，今年的无锡马拉松四赛合一，同时也是巴黎奥运会马拉松选拔赛。

在13名世界田联金标选手和30名世界田联精英选手中，包括了中国现役成绩最好的10名男子马拉松选手，何杰就是其中之一。

“如果说没有压力是不可能的，任何一名运动员站在起点前都会有压力

从陪练到主角

杰完美符合了她的要求。

“当时有人给我介绍了何杰的情况，我一听，他能跑2小时18分，不算好也不算太差，而且我听说他又不太想练了，而且当时在队里也不被看好，所以我就打了报告，然后几经波折最后得到了各方的支持。”

就这样，那个一度纠结“是不是为了专心读书而退役”的宁夏小伙子自己也想再试一次，跟着肖丽教练“看看自己的潜力究竟有多大”。

“刚开始他陪一半就跟不上，只好上车，但只要一缓过劲来又下去接着

连续打破全国纪录

“但作为一个体育人我肯定心有不甘，加上体育总局也点名希望年轻运动员能够创新和突破，我当时就想做一个尝试去突破的计划。”

肖丽至今都记得，当她问自己的队员谁愿意配合执行这些计划时，何杰第一个表态，“他说，‘教练，我，干’。”

自那之后，在国家队科研、医疗和训练各方面的复合团队保障下，何杰的训练效果更进一步。彼时，在云南举行的一场测试赛上，何杰跑出了63分的半马成绩。

“那场比赛给了何杰信心，也检验了我们的训练方式是可行的。在这样的情况下，肖丽延续了高密度、大训练量、大调整的训练方式，经过一个冬训

的。”何杰说，他在赛前的内心很紧张，但他努力让自己平静，也让他的教练肖丽平静。

何杰在赛后透露，在肯尼亚的两个月，他以“300”左右的配速进行着强度训练，而且月跑量超过了1000公里，这是他在跟随肖丽教练训练马拉松项目之后，都没有接触过的训练量。

用肖丽教练的话说，这是何杰“练得最苦但也最系统的一个冬训”。

跑。慢慢地，他能陪到三分之二赛程，最后居然能跟上了。”

肖丽回忆，何杰当时的状况并不好，但她发现何杰的眼里一直放着光，“就这样练了4个月，结果一个不注意，他就跑进了选拔赛前八。”

那一次在徐州马拉松上，何杰跑出了2小时12分00秒的成绩，达标国际运动健将，成为宁夏首位田径国际级运动健将。

一个多月后，他跑出2小时14分14秒，在淮安摘下个人职业生涯的第一个全马冠军。

的强化，何杰就这样冲进了中国体育的聚光灯之下。

一年前在无锡的这条赛道上，何杰跑出了2小时7分30秒，一口气将任龙云在2007年创造的2小时8分15秒的全国纪录提升了45秒，帮助中国马拉松进入了“207时代”。

那一年，何杰连连捷报，在国内豪取10个冠军。然后在去年最重要的亚运会上，他力压一众高手，最终以2小时13分02秒冲过终点，为中国军团拿下了亚运会历史上首枚男子马拉松金牌。

何杰告诉记者，就算他没有打破国家纪录，他也会坚持跑下去，让更多人看到这一代中国马拉松运动员的精神。据澎湃新闻

“羽”你齐相约 凝心共奋进 合力谱新篇 中国二十二冶集团投融资事业部沧州项目公司开展多彩职工日活动



3月26日，为增进兄弟单位之间情感，增强员工凝聚力，提升团队协作能力，中国二十二冶集团投融资事业部沧州项目公司与天津分公司、北京分公司(天润公司)、路桥工程分公司、职教园项目联合举办“‘羽’你齐相约，凝心共奋进，合力谱新篇”羽毛球比赛。

当天下午2点半，比赛在大家的欢呼声和掌声中准时拉开了序幕。各组选手身着队服有序入场，伴随着一声“开

始”，比赛如火如荼地展开。比赛包括男子单打、女子单打、男女混合双打等，选手们灵活的步伐、精湛的技巧、默契的配合，以及对胜利的渴望，都在这赛场上上演；高远球、扣杀、劈杀、吊球等各路球技，被他们演绎得淋漓尽致。

赛场气氛十分激烈，选手们全身心投入，奋战到底，一决高低，诠释着不言放弃、奋力拼搏的精神。而场外啦啦队也不甘示弱，欢呼、助威声此起彼伏。

公司致力于打造良好企业文化氛围，通过形式多样的职工日活动，不仅丰富了职工们的业余生活，增强了体育锻炼的兴趣，达到了强身健体的目的，更增进了兄弟单位间的团结友爱、默契配合，营造出了充满朝气、携手共进的良好氛围。

谢佳怡

关于选聘招标代理机构的公告

沧州市新华区排水管网改造工程拟招聘招标代理公司，项目概算3387.85万元，报名时间即日起至2024年3月29日，有意向者请联系。

联系人:魏林林
联系电话:3155115

2024年3月29日

在线办理 公告声明通知 广告拍卖挂失

电话:3061515
微信:17717792898
地址:沧州市新华路报业大厦一楼

刊登广告须知

- 一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证；
- 二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明；
- 三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证；
- 四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业中介机构办理登记手续；
- 五、社会力量办学招生广告以学历教育为主的到教委办理登记手续，以职业技能为主的到劳动部门办理手续；
- 六、广告内容须加盖单位公章；
- 七、凡限购特价商品，一律到物价、公证部门分别办理认证和公证手续。

沧州晚报广告部