



栾玉帅庆祝比赛胜利。



栾玉帅展示比赛奖牌。

栾玉帅参加太原马拉松。

栾玉帅这个名字,最近从快递圈火到了跑步圈,原因是他的头衔——全国跑得最快的快递小哥。

上个周末,刚刚结束的北京半程马拉松上,35岁的栾玉帅第五个冲过终点,尽管没能站上领奖台,但是他的舆论热度却超过了排名三甲的彭建华、杨克古和杨定宏。

1小时10分31秒,这是栾玉帅在“65岁”的北京半马留下的成绩,和职业精英选手相比,他的速度还有差距,但他已经是整场比赛非职业选手里最快的一个。

“成绩不是最重要的,更重要的是坚持和享受过程。”一场比赛,让这位朴实的快递小哥走进了众人的视野。他的跑步故事也开始激励更多的人,“感谢马拉松给我打开了一个新世界,让我认识了全新的自己。我很享受这种奔跑的感觉。”

# 他是跑得最快的快递小哥

送快递也成了他的训练课

## 1 一战出圈的『全国最快快递小哥』

在栾玉帅第五个冲过终点之前,整场比赛的焦点聚焦在男子第一集团的彭建华、杨克古和杨定宏身上,他们三人势均力敌,在最后冲刺阶段不分上下,直到彭建华以刷新赛会纪录的1小时5分24秒第一个冲过终点,胜负悬念才终于尘埃落定。

不过,就在5分钟之后,彭建华的关注度就被栾玉帅“抢”走不少。

跑出1小时10分31秒,刷新个人最好成绩的栾玉帅在完赛后并没有太过兴奋,只是在接受采访时简单表示,自己是一名普通快递员,因为自己的公司和北京半马有合作关系,所以得以参赛。

令栾玉帅没有想到的是,他的成绩加上他的职业,让他在赛后火遍了社交网络,甚至网友们奉为“全国跑得最快的快递小哥”。

不少网友在看到栾玉帅的成绩后不禁感叹——“太佩服这位快递小哥了”、“帅气努力的跑马快递小哥,今后就是我的榜样了”、“我也希望能够向他学习,每天坚持跑步”、“敬佩这位快递小哥的辛苦付出”……

事实上,在通过北京半马“出圈”之前,这位“最快快递小哥”在快递圈子里已经小有名气,不少同行也将他奉为榜样。

此前就有媒体报道,一位同样身为快递小哥的“90后”贵州小伙韦云威,就一直把栾玉帅当做自己的“导师”,“我常常抱着货物爬楼梯,这也是对身体素质和耐力的锻炼,这些是马拉松运动中必须具备的素质。”

北京半马的跑道上,韦云威这一次也和栾玉帅同场竞技,他没有能够赶上“导师”的速度,但是能够一起践行这种运动的精神,已经让他感到非常开心。

## 2 跑步送快递两不误

送快递送成了“半程马拉松非职业第一名”,社交网络上除了对栾玉帅的赞叹,也有不少人好奇,栾玉帅是如何炼成“全国跑得最快的快递小哥”的?

事实上,栾玉帅从2017年才开始接触马拉松。彼时,他的公司成为马拉松比赛的合作伙伴,他因为“送货速度快”被领导相中。

“那时候我不跑步,感觉极限运动会把人跑废了。”谈起自己初识马拉松,栾玉帅很直白地表达了他对于陌生事物的抗拒,也毫不避讳说出内心的真实想法,“还耽误挣钱。”

不过,在领导的劝说下,栾玉帅还是站上了跑道。

赛前,他也在马拉松启蒙教练张晓的指导下了解了一些训练、补给、配速和装备穿着的知识,但是一到赛场上,在那种“路跑狂欢”的气氛带动下,栾玉帅就想着要争取最好成绩,“我们一股脑想的就是马拉松精神,一定要坚持到最后,拿到那块镀金的奖牌。”

4小时23分43秒,这是栾玉帅的首马成绩。“我比几个完赛的同事早到终点一个多小时。”质朴的栾玉帅回忆起两年多前的比赛情景,依

旧难掩骄傲。也正是从那时候开始,他逐渐爱上了马拉松这项运动。

在这几年的送快递和跑步训练之中,启蒙教练张晓对栾玉帅的印象颇深。张晓告诉栾玉帅,要把工作中的每一分钟,走的每一步都当作训练的一部分。

于是,“训练工作两不误”成为了栾玉帅生活的主旋律。

除了少坐电梯之外,送货、卸货和爬楼时,栾玉帅的双腿都绑着沙袋,下班才摘掉。在这种负重训练的帮助下,他爬楼越来越快。“我平时送货速度就很快,小件货物一口气跑上6楼没问题。”

工作之余,骑共享单车成了栾玉帅的“交叉训练”。有时候,他还会拿一对小哑铃练习原地摆臂。疫情期间,他又找到一处护城河边的小山坡进行来回跑,锻炼有氧能力。

就这样,栾玉帅从2017年8月开始跑步,迄今跑了11546公里,平均每天都跑10公里左右;成绩从首马的4小时23分提高到了2小时25分。

5年间,他一共送了17.4万件货物,走过了124145公里,足以绕地球3.1圈,没有耽误工作中的任何一次派件。



栾玉帅在工作中。

## 3 从“用身体跑”到“用脑袋跑”

不过,栾玉帅的跑步之路也并非一番坦途。

刚开始跑马拉松的那个阶段,他并没有真正“跑懂”马拉松,只是凭着一股冲劲儿冲到终点,这种“靠蛮力、拼身体”的跑法,在2018年的秦皇岛马拉松中,让他栽了跟头。

由于装备与训练的不规范和不科学,栾玉帅遇上了髌胫束综合征,秦皇岛马拉松他忍痛跑了10公里后,剩下30多公里是拖着腿走完的,花了5小时56分。

“当时满脑子都是坚持到底不放弃的马拉松精神,现在看来太傻了。”

秦马的惨痛经历让栾玉帅对跑步有了更深的认知,他逐渐明白,受伤了不能强撑,要听从身体的声音,马拉松提速不只靠身体,更要靠智慧。

那次“惨痛教训”让栾玉帅开始动脑筋——设定合理的目标,制定完善的训练计划,并且根据能力设定配速。

于是,他在之后的2018年北京马拉松跑出了2小时53分的成绩,石家庄马拉松跑出了2小时48分,2019年的郑开马拉松跑出了2小时40分……带着不断提速的成绩,他又站上了秦皇岛马拉松的跑道。

这一次,他已经是一个成熟的跑者,最终以2小时36分49秒的PB成绩,完成了“复仇”。

“在逆境中能获得历练,也能学到更多。”这是张晓教练对于栾玉帅的评价,而栾玉帅自己则总结出了一套“用脑袋跑”的策略,“要想取得好成绩,前面稳一点太重要了。”

2020年的南京马拉松,他就尝试在前半程放慢配速,结果后半程越跑越快,顺利跑出一个PB,一举进入“225”的行列。

训练越来越科学,跑得越来越快,让栾玉帅对于马拉松有了更深刻的理解。当他加入北京的元大都马拉松冠军俱乐部,接受系统训练之后,他发现由于工作局限,跑量不大、恢复不够、营养不足成了他的“短板”,而睡眠不够,也是他难以解决的“痛点”。

“肯尼亚长跑运动员一天12小时用来睡觉,我可能只有他们一半时间。”聊起更高水平的马拉松,栾玉帅多少透着一些羡慕,但是他已经很感恩跑步带给他的一切变化,“成绩不是最重要的,更重要的是坚持和享受过程。”

除了这个“最快快递小哥”的头衔,让栾玉帅最欣慰的,是跑步让他变得更加成熟和沉稳,这也是他愿意一直坚持跑步的动力来源。

“以前做事情很急,毛毛躁躁的。现在越来越有耐心,能够坚持下去做一件事。”这是栾玉帅的切身体会,也是跑步值得被更多人了解和参与的价值所在。 据澎湃新闻

