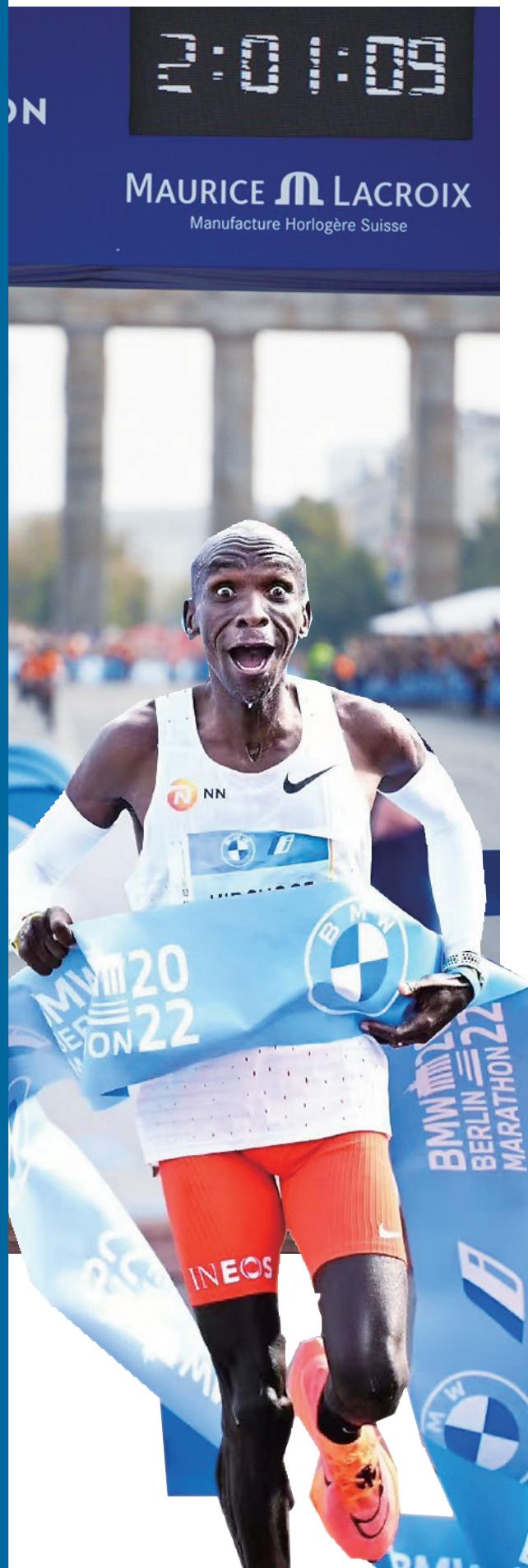




2·01·09

再次打破马拉松世界纪录

基普乔格将人类极限提高30秒



北京时间9月25日，柏林马拉松鸣枪起跑，再过1个半月就将年满38岁的肯尼亚长跑名将基普乔格以2小时01分09秒的成绩夺下男子组冠军，将世界纪录一口气提高了30秒。

此前的这项世界纪录，正是4年前基普乔格在同一赛道上跑出的2小时01分39秒。

时间对别人总是苛刻，但对基普乔格却显得格外慷慨。从2018年到2022年，基普乔格又长了四岁，但他却在同一条跑道上，战胜了4年前那个更年轻的自己。

从2013年在汉堡夺得自己第一个马拉松冠军至今，基普乔格在10年里17战15胜，赢得了世界六大满贯赛中的四个，并保持着其中三个的赛道纪录。但基普乔格还想赢下更多，也有能力赢下更多，“我的身体里仍然有沸腾的东西，这就是为什么我期待继续奔跑”。

刷新世界纪录，基普乔格说到做到

基普乔格没有参加11月举行的纽约马拉松，放弃在今年将六大满贯冠军版图进一步扩大，而是选择了柏林马拉松。

这位“马拉松之王”已经表明了他的态度——他的首要目标，就是要创造出更好的成绩。

柏林马拉松是世界跑圈里公认的最快赛道。自2003年开始，最近7次男子马拉松世界纪录，全都是在柏林马拉松上创造的。

而基普乔格对于柏林马拉松实在是太熟悉了，从2013年至今，基普乔格曾经四次参加柏林马拉松，全部都赢得了冠军，成绩更是一年比一年更快。2018年，当基普乔格第四次踏上这条跑道时，他跑出了2小时01分39秒的世界纪录。

“我相信我会跑出一场很好的比赛，我也想跑出一场很好的比赛。”重回柏林马拉松，基普乔格的心里早就设定好了目标，那就是再次刷新自己的纪录，“如果能够做到，那我就可以刷新我的个人最好成绩。”

柏林马拉松鸣枪时，当地气温在9℃到17℃之间，湿度82%，几乎没有风，非常适合精英跑者创造好成绩。第一个5公里，基普乔格用时14分10秒，比世界纪录快了14秒，而到了10公里，他又把领先的时间提升到了39秒。

根据比赛的分段计时，基普乔格跑完前半程的用时是59分51秒，比自己此前的世界纪录快了1分26秒，甚至比“破二”的配速还要更快。

如果按照前半程的时间计算，基普乔格只要在后半程跑进60分钟，就能在正式比赛中突破人类极限，跑进2小时。

但当领跑的“兔子”（配速员）在后半程陆续退场后，基普乔格的配速有了些波动。30公里时，基普乔格用时1小时25分40秒，基本上已经无法完成“破二”，但他依旧比世界纪录快了1分05秒。到了40公里处，基普乔格用时1小时54分53秒，比4年前的自己快了39秒，打破世界纪录已经基本没有悬念。

最后2公里，基普乔格是在道路两旁观众的欢呼之中跑完的。在最后的冲线阶段，基普乔格又露出了标志性的笑容。

马拉松之王，真的没有极限

10年时间，17场正式马拉松比赛，15个冠军，10个六大满贯冠军，在即将38岁的“高龄”，依旧在创造新的世界纪录……在基普乔格的身上，你真的看不到岁月所带来的痕迹。

看看基普乔格的大满贯军履历，就能理解什么是“马拉松之王”——1次芝加哥马拉松（2014年）、4次伦敦马拉松（2015年、2016年、2018年、2019年）、4次柏林马拉松（2015年、2017年、2018年、2022年）、1次东京马拉松（2022年），并且他仍保持着伦敦、柏林和东京马拉松的赛会纪录。

今年3月，第一次参加东京马拉松的基普乔格就以2小时02分40秒的成绩强势夺冠，并且刷新了赛会纪录及亚洲马拉松赛事纪录。

一直以来，马拉松世界难以出现世界级明星，但基普乔格却是个特例。这位身材不高，性格内敛，说话轻声细语的跑者在10年的奔跑中冲出了马拉松圈，成为了世界级的运动偶像。

美国跑步媒体《Runner's World》曾给予基普乔格最高的评价：“命运给基普乔格发了一手好牌，他拥有绝佳的生理条件，每一克体重都发挥到了极

致。但只有在马拉松收官阶段，当他飙出每公里2分47秒的配速时，人们才能感受到其不可思议的强大。”

而之所以能够成就“马拉松之王”的伟大，也源自基普乔格对于训练的努力和坚持，以及科学的训练备战。基普乔格自己曾说：“我相信人类没有极限，因为我不停地跑，每周我都会跑200到230公里。成绩就是训练结果的最好体现。”

或许正是因为天赋、勤奋、自律和超乎一般的热爱，让基普乔格在10年里不断地突破自己，不断拓展着极限的边界。

38岁还有野心，六大满贯+奥运三连冠

其实，如今的基普乔格已经在严格控制自己的比赛频率，大部分情况下，他保持着“一年两赛”的节奏，但只要他踏上跑道，就总是会带来惊喜。

就如今年的两场赛事，先是在东京碾压式夺冠，如今又在柏林将世界纪录一口气提高了30秒。

但对于基普乔格来说，他还想要赢得更多。

在今年早些时候，基普乔格透露了他的野心——包揽六大满贯，并且赢下奥运三连冠。如今，已经手握四个大满贯冠军的基普乔格，只剩下波士顿马拉松和纽约马拉松两项比赛要去争取。

根据他的团队和他所在的NN跑团的计划，如果不受到疫情影响，基普乔格很有可能在巴

黎奥运会之前，就能够完成这个史无前例的伟大计划。

这也是为什么，原本外界猜测基普乔格会将今年的第二场比赛名额留给纽约。毕竟，包揽六大满贯冠军是越早越好。基普乔格虽然“越老越妖”，但年龄终究会对他的训练和比赛造成影响。

此外，从雅典到北京，从里约到东京，基普乔格已经在自己的四次奥运之旅中赢得了两连冠，但他还希望能第五次站上奥运舞台：“我的身体里仍然有沸腾的东西，这就是为什么我期待继续奔跑，我仍然想跑步，我想成为第一个在奥运会马拉松比赛中连续获得三个冠军的人。”

如果基普乔格真的站上了巴黎奥运会舞台并夺冠，他将改写奥运历史。

除了成为第一位三次夺得奥运会马拉松冠军的选手，届时接近40岁的他，也将超越2008年北京奥运会女子马拉松冠军，当时38岁的罗马尼亚运动员蒂塔，成为年龄最大的奥运会马拉松金牌得主。

柏林夺冠之后，基普乔格也重申了自己参加巴黎奥运会的决心，“巴黎对我来说非常重且意义非凡，我相信我会为那场比赛集聚非常多的能量”。

基普乔格希望，他在跑道上创造的这些成绩，不只是数字这么简单。他希望自己的坚持，以及“人类没有极限”的信念，能够鼓舞更多的人。

“我的动力是希望能够激励全世界，我热爱跑步，非常热爱。”

据澎湃新闻 马作宇