



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条赛道上跑出的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,赢下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”。

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

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,全部都赢下了冠军,成绩更是一比一年更快。2018年,当基普乔格第四次站上这条跑道时,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,就能够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一些波动。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冠军履历,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,但只要他站上跑道,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下了两连冠,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決心,“巴黎对我来说非常重要且意义非凡,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