

2小时1分09秒完赛,再度刷新马拉松纪录

基普乔格:人类终将跑进两小时

北京时间9月25日下午,在柏林马拉松中,即将38岁的肯尼亚选手埃利乌德·基普乔格以2小时1分09秒完赛,刷新了马拉松的新纪录。赛后,基普乔格说:“终有一天,人类会在符合现有规则的情况下跑进2小时,也许是在柏林,也许是在其他地方。”

■新快报记者 王敌

柏林是马拉松跑者的福地

柏林马拉松或许是世界上最适合达成PB(Personal Best 个人最佳)的地方。始创于1974年的柏林马拉松,此前已经7次见证马拉松世界纪录被改写,而男子马拉松历史上的3个最好成绩也都是在柏林创造。

基普乔格曾4次参加柏林马拉松,收获3冠1亚。2018年,基普乔格就是在这里创造了2小时1分39秒的世界纪录。在国际田联认证的基普乔格个人十佳成绩排行榜中,第一、第六、第九和第十佳绩都是在柏林实现。

时隔四年再度踏上柏林大街,基普乔格就是奔着破纪录而来。赛前,他依然低调地表示:“我不喜欢承诺(破纪录),但我会跑出一个非常精彩的比赛。”

比赛当天的柏林,气温在11.5℃~14.5℃之间,没有风雨,也没有太阳,再加上平坦的赛道和多直道的布局,正适宜选手创造佳

绩。基普乔格在起跑时就站在最前面,在发令枪响的刹那,基普乔格就让人明显看到了他要打破纪录的决心:前5公里,耗时14分10秒,领先世界纪录14秒;前10公里耗时28分22秒,领先世界纪录39秒;到20公里时共耗时56分44秒,同比世界纪录的节点快了1分12秒;在通过30公里计时点时的成绩是1小时25分40秒,依旧比自己保持的世界纪录快了1分05秒。

此时,原本庞大的第一集团也纷纷开始掉队,他的身旁早已经没有对手。到了35公里,基普乔格领先世界纪录59秒,已注定要刷新历史了。

带着标志性的微笑,基普乔格张开双臂第一个冲过终点线,2小时1分09秒的成绩创造了新的世界纪录,把他四年前创造的2小时1分39秒纪录提高了30秒。

将获得赛会提供的“冠军+首位跑进2小时02分30秒+破世界纪录”三重奖励,总奖金达到11万欧元(约合人民币76万元)。另外,他还将同时获得赞助商提供的一系列奖金。

虽然即将年满38岁,但基普乔格仍然在争夺秒地训练备战。未来两年里,基普乔格将继续朝着包揽六大满贯的疯狂目标前进,向仅剩下的纽约马拉松和波士顿马拉松冠军发起冲击。此外,基普乔格还希望能够实现奥运会三连冠。当然,基普乔格的终极目标是在现有马拉松规则下跑进两小时。

在很多人眼中,30岁以上的运动员就算是老将了,但对马拉松选手来说,意志、耐力、技术、最大摄氧量和比赛经验的积累和提升都需要时间,必须经过多年的系统训练才能成熟。如此来看,基普乔格可能也没大家想的那么老。

不过,这个纪录并不被国际田联认可,因为这场挑战赛是在“实验室条件”下进行。其中最关键一点在于,组织者为基普乔格创了尽量多的有利“环境”:日期、地点、赛道、补给、充当“挡风墙”的陪跑者……科研数据表明,独自奔跑的风阻系数是0.97,被一前一后“包住”时,风阻系数只有0.11。如果在第一排有3人组成“破风阵营”,那么后方被保护的人,风阻系数只有0.07。正因为比赛环境、后勤供应、配速团队等方面都与真实比赛有差距,所以此次挑战成功未能得到国际田联的认可,但此次“破2”还是给基普乔格本人增强了信心。



Eliud Kipchoge

基普乔格

国籍:肯尼亚

出生年月:1984年11月

身高:167cm

体重:52kg

■新华社发

数说

●在1896年第一届奥运会上,希腊邮递员斯皮里顿·路易斯(Spiridon Louis)成为第一个马拉松奥运冠军,成绩是2小时58分50秒。

●在1960年罗马奥运会马拉松比赛中,埃塞俄比亚选手阿比比·比基拉(Abebe Bikila)赤脚完成比赛并夺冠,成为马拉松历史上的经典。他当时的成绩是2小时15分16秒。

●原本马拉松比赛不设世界纪录,只有世界最好成绩。后来为了促进运动发展,国际田联(IAAF)决定从2004年1月1日开始,设立马拉松、竞走等公路比赛的世界纪录。

●肯尼亚选手塔格特在2003年9月28日的第三十届柏林马拉松赛的成绩(2小时04分55秒)成为男子马拉松的第一个世界纪录。

●2008年,埃塞俄比亚名将格布雷西拉西耶刷新世界纪录:2小时03分59秒。此后人们不断向2小时大关逼近。

●2018年,基普乔格把成绩提升到2小时01分39秒。

●2022年,基普乔格把成绩再提高30秒。

老将奔跑不停步,目标“全满贯”

42.195公里,2小时1分09秒跑完。换算成时速,基普乔格的时速超过了20公里,略低于电动单车新国标(25km/h)。但仔细分析:基普乔格每分钟跑346.7米,每公里仅用时2分52秒。

2分52秒跑1公里是什么概念?如今,体育生参加高考的千米满分成绩为2分45秒(男子)。也就是说,基普乔格以接近高考千米满分成绩的速度连续跑了42个1000米……

40岁的巴西前球星卡卡也参加了此次柏林马拉松,他的完赛成绩是3小时38分06秒,比基普乔格慢了一整场足球比赛的用时。赛后,卡卡主动向基普乔格握手致敬,并在社交网络上写道:“这是非常令人兴奋的体验,希望你可以继续闪耀传奇!”

柏林马拉松夺冠,是基普乔格职业生涯的第12个马拉松冠军。此次夺冠,基普乔格

曾在“实验环境”下“破2”

在基普乔格看来,2小时1分09秒绝不是男子马拉松的终点。他说:“我已经向许多运动员和下一代跑者证明,人类终有一天会在符合现有规则的情况下跑进2小时。”

事实上,基普乔格多次挑战跑进2小时以内。2017年5月6日,在意大利城市蒙扎的F1赛道中,基普乔格以2小时又25秒的成绩跑完全程。两年后,基普乔格再度挑战。2019年10月12日,在奥地利首都维也纳纳普拉特公园的“1:59挑战赛”中,基普乔格以1小时59分40秒冲过终点。这是马拉松有史以来,人类首次“破2”。



新快评

人类的极限在哪里?

■王敌

基普乔格一直信奉“人类没有极限”,不过“单调有界,必有极限”,所以人类真正想探究的不是有没有极限,而是极限值在哪里。

基普乔格的确让人类看到了两小时以内跑完马拉松的希望。前些年,有些人推断要到2075年,人类才能在马拉松“破2”。随着基普乔格在正式比赛中的推进,不少跑者相信:人类不用等到2075年就能看到“破2”。

类似的情况在短跑领域也有。曾经,科研人员认为,人类不可能百米跑进10秒,而10秒就是人类的极限。后来,一代又一代的短跑名将证明,人类不仅能百米跑进10秒,甚至还能跑进9秒9、9秒8、9秒7。如今的短跑纪录是博尔特在2009年8月17日在柏林世锦赛上创造的9秒58。这是人类的百米极限吗?

不,这连波尔特的极限都不是,按照博尔特教练的说法,博尔特曾在训练中跑出过9秒40。

人类究竟可以有多快?最新的研究结果是,人类百米极限是8秒79,大概要200年后才能达到;马拉松极限在哪儿,目前尚无明确说法,但参考基普乔格在特定条件下成功挑战“159”,有理由相信马拉松纪录还有不小的提升空间。

作为“马拉松之王”,基普乔格坦言,他的成绩是建立在团队基础上,训练和比赛都离不开团队。能够不断打破纪录,基普乔格也是在各方各面的帮忙下完成。如果没有靠谱的团队经营、没有完善的教练指导、没有先进的医疗康复、没有给力的队友助攻,仅凭基普乔格自己肯定无法取得今天的成就。

从这个角度来说,基普乔格的挑战令人关注,但他需要在规则范围内令外界信服。