



当9秒83遇到1小时59分40秒 苏炳添 基普乔格 暨南大学同场献艺

田径比赛中，马拉松与百米是两个完全不同的项目，但却都因自身特点，深受着体育迷的喜爱。24日上午，拥有9秒83百米纪录的苏炳添与创造1小时59分40秒人类马拉松最快成绩的基普乔格，在暨南大学体育场同时出现。

一位是百米跑道上的“亚洲飞人”，一位是马拉松赛场的“破2之神”。在两人的带动下，一场关于跑步的狂欢就此上演，现场的学生们也迎来了自己的“破速”之旅。 ■文/新快报记者 高京 ■图/新快报记者 观显锋

40岁仍每周跑210公里

2019年10月12日，在奥地利维也纳举行的挑战赛中，基普乔格以1小时59分40秒冲过终点，成为人类历史上首位跑进2小时的马拉松运动员。

两年后的东京奥运会，来自中国的苏炳添在男子百米半决赛中，以9秒83的成绩打破亚洲纪录，成为第一位站在奥运会百米决赛赛场的中国男选手。

昨天上午在暨南大学体育场，两人同时出现引发了现场热烈的掌声。数百名爱好跑步的学生围坐在操场上，听

着两名顶尖选手讲述自己的故事。

作为两届奥运会马拉松金牌得主，基普乔格本次中国行的行程非常紧凑，但他依旧坚持在5时40分起床，6时10分开始跑步，随后是洗澡、早餐、读书……在完成活动行程的同时，他也能保持自己的训练节奏。他在与学生分享时透露，如今40岁的他，每周跑步210公里。

“我知道自己的目标在哪里，每天努力去追寻这个目标，我对自己有信心，相信自己能够完成。年轻人也一样，自律

最重要，相信自己，设定目标，要做有价值观的人，拥有正确的价值观，去生活、训练、与他人合作。”

在肯尼亚选手看来，参与运动时都会有高潮和低潮，出现低潮时不要担心，因为这就是运动。“碰到困难时，还是要回家踏踏实实睡觉，因为第二天起来又是机会，要知道错在哪里，哪里没做到，然后再出发。最重要的是，要真的喜爱这项运动，相信自己可以做到。”

基普乔格盛赞广州跑步文化

暨大的田径场上，苏炳添带领学生们热身，随后便充当发令员，为基普乔格和一众跑手吹响出发的号角。

在基普乔格的带领下，来自暨南大学和华南理工大学的男女选手开始在赛道上飞驰。比赛设置为3圈，前两圈的速度由跑在最前面的基普乔格控制，到了最后一圈可以自由发挥。

前两圈的时候，基普乔格和几名男选手

处于第一集团。到了最后冲刺时，肯尼亚人与其中一名男生展开了激烈“争夺”，直到最后一百米，基普乔格才完成了超越。两人精彩的比拼令现场观赛者都兴奋异常。对于学生跑手的发挥，基普乔格表示非常满意。

赛后，基普乔格与苏炳添为获得冠军的男女选手送上签名跑鞋，两人随即互换各自左右脚的鞋子，组成了鸳鸯配色。拿着极为珍贵的签名版战靴，两

名同学笑得十分灿烂。

“今天和这些大学生们在一起，感受到了广州浓厚的体育文化。我相信广州会有越来越多的跑者，越来越多的专业跑团，来自各行各业的人们，不论是律师、教师还是工程师等等，都会组建自己的跑团，让跑步文化在广州遍地开花。现在，越来越多的人在推广跑步，并将跑步融入到自己的生活方式中。”基普乔格说。

苏神曾尝试3000米未完赛

赛场上进行的长距离比拼并非苏炳添的强项，现场分享时他透露，自己当初进入田径队训练时，尝试的第一个项目是3000米，但自己并没有跑下来，之后才选择100米。这段真诚的讲述，把现场学生都逗笑了。

回忆自己的运动生涯，苏炳添感叹信念的力量。他在30岁时遭遇大伤，但在最困难的低谷他没有放弃，而是一步步走出来，去追求自己的目标。他说，非常感谢当时的自己。

2021年复出后，苏炳添开始展现自

己的能力。在东京奥运会之前，他在一场热身赛时感觉状态不够好，所以在准备活动阶段，他比平时做得更久、更用心。结果那一枪，他的成绩为9秒98。

“运动员在比赛时的状态有好有坏，但比赛不会等到你状态调整好时才开始，正是那场比赛的9秒98让我心中有底。因为我知道自己状态如此不佳都可以跑进10秒，相信去到东京也没什么问题。”

后来的故事大家都知道了，在东京国立竞技场的奥运赛道上，苏炳添一鸣惊人，以9秒83的成绩创造了亚洲纪录。

“重要的是，在赛场上把训练时的成果转化出来，内心要坚定，自己就是要主宰这个赛场，要有这个霸气，同时让你身边的对手感受到这一点。”苏炳添说。

去年，苏炳添连续缺席杭州亚运会和布达佩斯田径世锦赛，到现在已接近两年未站在百米赛道。不过，苏炳添始终未曾放弃，他期待在明年的十五运会上有所作为，站好运动生涯的最后一班岗。

“等我退役了，有可能从100米跑到1000米，甚至去尝试万米跑，这都不奇怪。”苏炳添说。

■基普乔格带领暨南大学和华南理工大学的学生选手在赛道上飞驰。



■基普乔格与苏炳添为男女冠军选手送上签名跑鞋。

同题问答

新快报：如何看待中国如今的跑步文化？

苏炳添：像基普乔格这样的国际巨星能够来到国内的校园，这非常难得，也会为我国的长跑事业推广起到很好的带动作用。无论短跑还是长跑，选手都要不停追求心中的目标，全力去突破自己、激励自己，让自己做得更好。

基普乔格：中国在跑步文化方面取得了巨大的进步，特别是跑团的迅速发展。大城市里有很多跑团，人们可以加入训练。新的马拉松赛事不断涌现，给人们提供了自我挑战的机会，帮助他们突破极限，跑得更快。明年我们会举办一个交换项目，邀请中国运动员前往肯尼亚训练。中国的中小学校有着良好的跑步氛围和文化，青少年运动文化也会从中受益匪浅。

新快报：对于明年的十五运会，有怎样的期待？

苏炳添：我是广东省培养下成长起来的。目前我更多是在恢复状态，希望明年能够为家乡做点事，出自己最后的一点力量，期待有一个更好的比赛。

基普乔格：我相信第十五届全运会对粤港澳三地会产生很大的影响，赛事会吸引很多人观看，也会有很多人参与，很多人到场助威。我认为等到明年，这些项目和赛事举办完毕，会有更多的人因此开始跑步。我相信未来中国会成为跑步大国。

巨星小资料

苏炳添

生日：1989年8月29日
出生地：广东中山
身高：1.72m
体重：65公斤
生涯成绩：在东京奥运会以9秒83的百米成绩创造亚洲纪录



埃鲁德·基普乔格

生日：1984年11月5日
出生地：肯尼亚南迪郡卡普西西瓦
身高：1.67m
体重：57公斤
生涯成绩：2次打破世界纪录，2届奥运会蝉联桂冠，以1小时59分40秒的马拉松成绩成功“破2”

