



■4月26日,萨维冲过终点线。
新华社发

伦敦马拉松,肯尼亚选手萨维1小时59分30秒完赛,人类首次跨进“马拉松2小时”这扇大门,国家队运动营养专家、苏炳添专职运动营养师接受新快报记者专访表示:

马拉松“破2”非偶然 是科学训练的必然

北京时间4月26日下午,伦敦马拉松迎来了一个载入史册的瞬间:31岁的肯尼亚选手塞巴斯蒂安·萨维(Sebastian Sawe)以1小时59分30秒的成绩冲线,成为了人类历史上首位在正式比赛中跑进2小时的选手,刷新了男子马拉松的世界纪录。

更令人振奋的是,伦马并不是只有萨维一人“破2”。29岁的埃塞俄比亚选手科杰尔查(Yomif Kejelcha)以1小时59分41秒完赛,获得亚军。一场比赛,两人“破2”,证明“马拉松2小时”的这扇大门,人类终究还是把它推开了。

■采写:新快报记者 王敌



知多D

国家队运动营养专家许宝璐:
马拉松限制速度核心
是肌肉中的糖原储备

马拉松“破2”固然令人兴奋,但在运训专业人士看来,这个结果其实也在意料之中。国家队运动营养专家许宝璐在接受新快报记者采访时表示,“近几年,马拉松选手的成绩已经给出了很强的预告,这一天的到来很正常。”

许宝璐曾担任苏炳添的专职运动营养师,也服务过羽毛球、乒乓球、游泳等多个项目的国家队运动员。许宝璐透露,2023年10月的芝加哥马拉松,基普图姆跑出2小时0分35秒,他当时就感觉“破2”指日可待了,遗憾的是,基普图姆在2024年初因车祸去世。“若非基普图姆意外离世,可能马拉松已经‘破2’了。”

许宝璐从专业角度解释了马拉松突破的关键:“马拉松限制速度的核心因素是肌肉中的糖原储备,糖原只能支撑高强度运动几十分钟,而精英选手通过训练,能在较高速度下最大程度调动脂肪供能,从而节约糖原。”

许宝璐介绍,随着科学化训练、营养和康复的普及,破纪录的几率会越来越大。“虽然需要偶然性的配合,但必然性已经越来越强了。”

●数说马拉松“进化史”

1896年,在第一届奥运会上,希腊邮递员斯皮里顿·路易斯成为第一个马拉松奥运冠军,成绩为**2小时58分50秒**。

1960年,在罗马奥运会马拉松比赛中,埃塞俄比亚选手比基拉赤脚夺冠,成绩为**2小时15分16秒**。

2003年,在柏林马拉松上,肯尼亚选手塔格特以**2小时4分55秒**成为男子马拉松的第一个世界纪录。

2018年,在柏林马拉松上,埃塞俄比亚选手基普乔格把世界纪录提升到**2小时01分39秒**。

2022年,在柏林马拉松上,基普乔格把纪录刷新为**2小时1分09秒**。

2023年,在芝加哥马拉松上,肯尼亚选手基普图姆以**2小时0分35秒**夺冠,成为史上首位跑进2小时1分的选手。

每百米不足17秒 配速堪比电动自行车

42.195公里,1小时59分30秒跑完。换算成秒速,为5.9米/秒;换算成时速,为21.2公里/小时。也就是说,萨维跑步的速度堪比骑着一辆电动自行车,每100米用时不到17秒。

本场比赛,萨维从一开始就展现出了破纪录的潜力。5公里计时点,萨维的用时为14分14秒,配速达到2分51秒;10公里与15公里计时点,萨维的配速也稳定在2分52秒左右。半程计时点,萨维领衔的第一集团全员用时1小时00分29秒,配速维持在2分51秒。

30公里处,比赛进入个人能力比拼阶段。萨维率先发起领跑,科杰尔查紧紧跟随,两人逐渐拉开与其他选手的差距;40公里计时点,两人用时1小时53分39秒,配速进一步提升至2分44秒。

最后的2.195公里,萨维全力冲刺,冲过终点线时,时间定格在1小时59分30秒,马拉松正式比赛的2小时壁垒,被彻底打破!

仅11秒后,科杰尔查也冲过终点,1

小时59分41秒的成绩同样突破2小时大关,他成为人类历史上第二位在正式比赛中跑进2小时的运动员。

季军雅各布·基普里莫以2小时00分28秒完赛,同样超越了此前的男子马拉松世界纪录。

伦敦马拉松是世界田联认证的正式赛事,萨维的成绩将提交世界田联进行认证。待认证通过后,这就将成为新的世界纪录。

跑友表示想不到 坦言伦敦天气有点热

公认最适合破纪录的马拉松比赛是德国的柏林马拉松。始创于1974年的“柏马”,赛道十分平坦,累计爬升高度只有80米左右,因此“柏马”号称世界纪录的温床,此前已7次见证世界纪录被改写,男子马拉松史上有4个最好成绩是在柏林创造的。

相比之下,“累爬高”130米的“伦马”就难了一些。“伦马”的原赛会纪录为2023年由基普图姆创造的2小时1分25秒。今年的“伦马”,天气也不是特别

宜人。据参加了“伦马”的广州跑友松风透露,26日当天,伦敦天气晴朗,气温在14℃~24℃左右。“在太阳底下跑,还是感觉有点热。”松风说。

松风的“伦马”成绩为2小时40分。在冲过终点线后,听说有选手“破2”,松风感觉不可思议,“在这个天气下,有两个人能跑进2小时以内,我直接惊呆了!”

松风表示,能在赛场亲身经历人类破纪录,他感到非常荣幸。松风说:“这个成绩太炸裂了,我们跑友圈里都沸腾了,我觉得‘159’绝对不是极限,未来跑到1小时59分整,甚至跑进‘158’都是有可能的。”

59岁的佛山长跑协会会长殷红梅也参加了此次“伦马”,她以3小时59分59秒完赛。殷会长戏言自己“破4”,但谈及两名“破2”的选手,殷会长表示自己也算亲眼见证历史了。“以前觉得‘破2’是不可想象的,但现在真的有人做到了,”殷会长说,“比赛证明了,人类没有极限,只要努力,每个人都可能突破自己的极限。”

声音 30公里后跑得更快了 孙英杰:萨维好像没“撞墙期”

看到马拉松“破2”的消息,中国长跑名将孙英杰透露,她的眼眶一下子就红了。

“我是长跑运动员出身,我知道持续高配速奔跑有多难,伦敦马拉松有3个人破原纪录,2个人跑进2小时,这对我的认知是一种极大的冲击。”孙英杰说。

孙英杰特别分析了冠军萨维的最后12公里数据。“萨维好像没有‘撞墙期’,一般人30公里就‘撞墙’掉速了,他反而越跑越快,35到40公里配速2分50秒,最后两公里提升到2分40秒。”孙英杰还算了一下,2分40秒的配速,相当于每100米仅用时16秒,萨维在最后阶段连续冲了22个100米。孙英杰说:“专业运动员100米跑16秒并不难,但要连续跑22个,这太恐怖了。”

链接 在“实验环境”下 基普乔格曾跑进过2小时

著名马拉松选手“乔爷”基普乔格曾多次挑战“破2”。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0分25秒的成绩跑完全程。2019年10月12日,在奥地利首都维也纳普拉特公园的“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”。

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造了尽量多的有利“环境”:日期、地点、赛道、补给、充当“挡风墙”的陪跑者……所以此次挑战成功未能得到国际田联的认可,但正是基普乔格此次“破2”,让人类看到了马拉松跑进2小时的希望。