

屡屡创造佳绩 云南健儿 逐梦马拉松

亚运会马拉松比赛结束不久,可能有人还沉浸在何杰和张德顺摘金夺银的兴奋之中。世锦赛、亚运会这类大赛偃旗息鼓,国内多场高级别路跑赛事陆续拉开帷幕。10月29日,云南名将陈天宇在北京马拉松赛创造个人最好成绩,同时创造了北京马拉松国内纪录。同日,老将董国建在西安马拉松赛以2小时10分44秒夺冠,刷新了西安马拉松的赛会纪录……

提到中国长跑、马拉松项目,尽管云南军团在全运会上并不是统治级别的存在,但放眼全国锦标赛、冠军赛,云南走出的国家队运动员,以及现有梯队体系建设,云南军团都是备受瞩目的一支劲旅。



张德顺在杭州亚运会中摘得马拉松项目银牌



高鹏(右)、陈天宇(中)在北京马拉松领奖台上



陈天宇(右)在成都大运会比赛中

中长跑荣光回眸

早期的头几届全运会上,苏文仁、彭祥生等云南运动员就在5000米、10000米项目上斩获奖牌。1975年在北京举行的第三届全运会上,肖国明在马拉松项目上以2小时26分55秒夺得冠军,成为长跑马拉松历史上云南第一位金牌得主。

苏文仁在运动员时期三破全国男子万米纪录,而他后来带出的弟子,四刷万米纪录。这位弟子的名字,叫张国伟。

第五届上海全运会上,亚运归来的张国伟拿到5000米、10000米双冠王;4年

后的广州全运会,张国伟更是包揽5000米、10000米、马拉松3块金牌,以2小时12分17秒的成绩夺冠并刷新了当时的全国纪录。其间,云南还涌现出吴金美、钟焕娣等优秀的女子运动员。

2009年的山东全运会上,董国建在10000米项目中拿下银牌,初露头角。2017年天津全运会上,他在激烈的拼杀中斩获一枚马拉松金牌,而距离云南选手拿马拉松金牌的1987年广州全运会,已过去足足30年。董国建继承的,正是其教练张国伟的荣光。

云南队屡创佳绩

退休后,张国伟被返聘担任云南中长跑队教练。除了上述提到的全运会成绩,他曾保持10年赛场不败的傲人战绩。他在职业生涯中斩获41次全国冠军、10次亚洲冠军,同时是中国第一位在5000米项目中打开14分大门、在10000米项目中打开29分大门的运动员。

在1993年转型成为教练后,张国伟带出了邓海洋、朱荣华、朱仁学、董国建、杨绍辉等多位得意弟子,其中多人站上过世锦赛、奥运会的舞台。

如今,云南长跑、马拉松项目最具竞争力的董国建、杨绍辉、张德顺等现役运动员,均师从张国伟。

根据队内的训练体系,陈天宇、高鹏、杨春龙均为长跑和马拉松二组队员,师从朱荣华教练。他们常年在一起训练,在赛场上形成一定的战术配合和默契。目前云南中长跑和马拉松队分为两大队,队员总计60多人,年龄结构科学合理,队员间形成“老带新”的良好氛围。

陈天宇在2020年打开210(2小时10分)大门,而高鹏、杨春龙的PB(个人最好成绩)均达到213的水平,加之董国建、杨绍辉两位奥运选手,以及前年在徐州跑出2小时11分28秒PB的栗国雄,云南男子马拉松阵容,并非仅是人数多那么简单,每一位都具有国际运动健将的实力。

陈天宇北马突破

张德顺,这个名字早已在跑圈人尽皆知。2021年《顺子加油》全国上映,讲述中国马拉松一姐张德顺的成长经历。她曾获第30届世界大学生夏季运动会田径女子10000米冠军,第十四届全国运动会田径项目女子10000米、女子马拉松双料冠军以及女子5000米亚军,2022年上海马拉松冠军……

今年的北京马拉松是在2019年之后,第一次完全恢复正常。对于国内的普通跑者或者精英运动员来说,北马的重要性和象征意义非同寻常,有些东西是更高级别的上海马拉松和厦门马拉松无法与之相比的。之前历次马拉松全国纪录,很多是在北马创造的,包括现在的女子马拉松2小时19分39秒的全国纪录。

今年的北马举行当天,陈天宇几乎全程紧跟3分左右配速的第一集团,半程用时1小时03分20秒,直到40公里才稍微落后,最后以2小时08分11秒的成绩第7个冲过终点线,刷新个人最好成绩的同时,创造了中国籍运动员在北马的最好成绩。陈天宇时隔16年,终于把国人在北马的最好成绩进一步提高,同时也拿到个人第一个全国马拉松锦标赛冠军。这不是他今年第一次引起关注,全运会之后的两个赛季,他都把训练重心完全放到场地赛方面,跟随国家集训队在美国训练和比赛,不断创造个人最好成绩和国内赛季最好成绩。今年上半年,他在美国以28分25秒03的成绩,创造了14年来国内万米的最好成绩。

差距在不断缩小

整个世界都在提速。今年中国马拉松取得的一些进步值得肯定,但绝不能沾沾自喜,与世界高水平的距离还很大,唯有认清差距,不断努力,才能缩小差距。

中国马拉松最高水平是何杰的2小时07分30秒,而世界马拉松成绩的第50名是2小时04分40秒,差距不言而喻。在亚洲范围内,我国的最好成绩,在日本只能排名第22位左右。但不可否认的是,2023年以来,差距在不断缩小。

耐力运动员在较长备赛周期进行高原训练,是国际训练领域公认的最佳训练方法之一,如有利于减脂、提升红细胞数量等。我国很多优秀中长

跑运动员出自云南、贵州、青海、西藏等高海拔省份。此外,云南气候适宜,冬天最低温度也不算低,最高温度可以达到二十多摄氏度,非常适合室外耐力训练。

国内城市马拉松赛事数量逐年递增,2016年993场,2017年1102场,2018年1581场,2019年达到1828场。随后3年放缓了马拉松赛事的迅猛势头,而2023年马拉松热潮卷土重来。根据世界田联的说法,今年得到田联认证的马拉松赛事数量,中国雄踞世界第一。

在天时地利人和的全面有利环境下,相信云南马拉松将全面提速。 统筹 晋娜 本报记者 秦浩文 周明佳 摄