

# “跑马”七年 “快递小哥”跑进奥运

新华社记者李春宇、鞠焕宗、陈旭

这是奥运会历史上首次设置大众组马拉松，共吸引全球超过80万人注册报名，最终仅有4万余名跑者成功“中签”，而39岁的北京“快递小哥”栾玉帅便是其中之一。7年前首次参加“全马”就以4小时23分43秒的成绩完成北京马拉松，4年前在南京创造了2小时25分55秒的个人最好成绩，今年如愿“中签”巴黎奥运会……栾玉帅将天赋、实力和运气展现得淋漓尽致。

8月10日，大众组比赛将于巴黎奥运会男子马拉松比赛结束后的当晚举办，路线完全一致，业余跑者也将站上奥运赛道，感受奥林匹克运动的魅力。

栾玉帅与马拉松的缘分始于2017年，得益于京东是北京马拉松物流赞助商，京东“快递小哥”栾玉帅得到了一个珍贵的赞助商参赛名额。而在同事眼中，他“跑得快，送单多，看起来毫不费力”。

然而，“一签难求”的北马参赛名额对于当时的栾玉帅来说，却成了负担。“之前不咋锻炼，跑马拉松更是想都没想过。”他回忆说，“收到通知的时候，距离比赛也就还有一个多月，训练的话耽误工作和休息时间，不练又怕浪费了宝贵的名额。”

虽然没有专业训练基础，但栾玉帅小时候就展现出不错的运动天赋。在吉林集安老家上小学的时候，他曾在校运动会上包揽8个跑步相关的单项冠军。“当时一共只有10个项目，另两个是接力，得靠队友。”栾玉帅笑着说。

抱着试一试的心态，栾玉帅开始备战2017年北马，白天送快递，晚上有时间就出门跑一会儿，但由于时间紧、工作忙，站上42.195公里的北马赛道之前，他一共只跑了七八十公里，目标是“完赛就行”。

马拉松是对选手体力、耐力和意志力的多重考验，顺利完赛绝非易事。“跑到30公里就觉得不行了，从来没有过这种感觉，腿已经不听使唤了。”他说，“途中经过补给站，很多同事和志愿者给我加油打气，当时咬牙坚持，就一个信念，不能怂、不能停！”

“我当时的号码是F2343，成绩刚好是4小时23分43秒，‘跑马’大概是命中注定吧。”

此后，栾玉帅正式踏上了马拉松之旅。他在朋友圈发自己跑步的照片，不少客户留言：“你也跑马吗？”“走啊，一起！”……

在客户的建议下，栾玉帅白天工作时在腿上绑沙袋，爬楼锻炼身体，晚上就到自己配送区域附近的北京交通大学体育场跑步，一练就是两个多小时。“我母亲起初很不理解，总问我说，刚到北京打拼没几年，咋就不好好工作了呢？但我自己知道，跑步让我感到痛快，成绩哪怕只比上次快一秒，那种成就感也是无与伦比的。”

迄今为止，“全马”和“半马”加在一起，栾玉帅已经参加了40多场马拉松赛事，其中个人最好成绩是在2020年南京马拉松赛上创造的2小时25分55秒，这也成为了他报名巴黎奥运会大众组的底气。

2021年，栾玉帅在朋友圈偶然看到跑友转发了巴黎奥运会设置大众组马拉松赛事的消息，他先把通知截屏，再用软件翻译……他不想错过登上奥运赛场的机会，但是获得抽签资格也并不容易。根据规定，报名选手需要绑定运动软件，在2023年底之前通过徒步、跑步、骑车、游泳、滑雪等运动完成10万积分。

“走路一公里积5分，跑步一公里积10分，不同运动，分值也不一样。按照日常工作量和每天晚上两小时的训练量，达到10万分的门槛并不难。”栾玉帅说，“坚持的过程比结果重要，至于最终能否‘中签’，就靠运气了。”

在跑步过程中，栾玉帅也收获了爱情，去年刚刚领证结婚。他和妻子就是在北京交通大学体育场锻炼时认识的，两人因跑步而结缘，后来一查订单信息，栾玉帅其实很早之前就给妻子送过快递。

今年大年三十，正当他们一家人吃年夜饭的时候，栾玉帅收到了巴黎奥组委发来的邮件。“祝贺！是祝贺的意思！”

“中签”巴黎奥运会大众组马拉松让很多跑友羡慕不已。每当聊起即将奔赴巴黎参赛，栾玉帅脸上难掩笑容。他和妻子最近正在规划行程，准备到埃菲尔铁塔、凯旋门、卢浮宫等地标转一转，感受巴黎的文化和风光。

一个月前，栾玉帅还通过京东国际快递给巴黎奥组委寄了一封信，表达了自己作为大众跑者即将登上奥运舞台的激动心情。“我们以前都是在电视上看奥运会，谁能想到有一天自己也能‘跑进’奥运会！”

新华社北京6月25日电



6月24日，栾玉帅在北京市海淀区一小区派送快递。



6月24日，栾玉帅在北京市海淀区一小区派送快递。新华社记者 鞠焕宗 摄



6月24日，栾玉帅在北京奥林匹克森林公园进行跑步训练。