

1小时59分30秒 人类马拉松跑进两小时

天下武功 唯快不破

2026伦敦马拉松见证了新里程碑的拔地而起。塞巴斯蒂安·萨维以1小时59分30秒冲过终点，成为首位在正式比赛中跑进2小时的马拉松运动员。“破2”的光终于照进了现实。

他来自不通电的小村庄

31岁的萨维并非无名之辈，从2024年年末首次参加世界田联认证的全马赛事即跑出2小时02分05秒开始，他就得到了一定关注。所以，在这回伦敦马拉松起跑前的三四天时间里，萨维接受过几次采访，那会他曾指着自己的参赛鞋说：

“它会创造历史。”结果，预言成真。

萨维来自著名的长跑国度肯尼亚，这又是一则苦出身的孩子用天赋、努力和智慧来铸造传奇的励志故事。

肯尼亚南迪县的丘克塔村，那是一个贫苦的村落，很多村民都在那片海拔约2000米的土地上过着家中不通电的生活。在萨维小时候，家里的收入来源主要是种玉米的收成，全家人就住在用泥墙围起的房子里。等到了上小学的年纪，萨维跟同村的孩子们一样，每天都是跑步上学。

萨维小时候的性格偏内向，在学校里第一次意识到自己是喜欢跑步的。然而在挺长一段时间里，萨维给自己定下的目标却是秘密。“每次回家，他们都会问我训练的情况，但我没有告诉他们我的目标其实是世界纪录。在我们的文化习惯中，这类事不常被提前讨论，只有在真正发生时大家才会去讲”。

在亲友们眼中，萨维是个标准的好孩子：他不仅兼顾了文化学习和跑步训练，还会尽量拿出空闲时间来帮家人干农活。直到22岁那年，他才终于下决心搬去肯尼亚的长跑之乡伊滕，那里是整个肯尼亚高水平长跑运动员密度最高的地方。萨维的叔叔亚伯拉罕·切普基尔沃克曾代表该国参加过奥运会田径男子800米的比赛，当年他就是在伊滕长期训练。

2020年，在疫情和伤病的双重夹击下，萨维曾一度考虑放弃梦想，但一位关键人物的出现改变了他之后的人生轨迹。萨维被推荐给了当时已是著名长跑教练的克劳迪奥·贝拉德利，千里马遇到了他的伯乐。

贝拉德利拥有自己的团队，合作过很多有天赋的运动员，但他还是看到了萨维身上的巨大潜力和与众不同。“妻子总是告诉我，在肯尼亚执教22年后，萨维对我来说是一份礼物。”在这位著名教练看来，天赋只是成为精英运动员的敲门砖，而足够高标准的勤奋和自律，才决定了他们到底能走多远。

人类极限他们都有份

从“3小时大关”到如今终于“破2”，人类在马拉松这条赛道上已经“有名有份”地努力了130年。在萨维此番创纪录地跑出1小时59分30秒前，那些无限逼近“破2”的时刻已数度出现，故而现在才有了千呼万唤始出来的轰动效果。

马拉松精神的源头始于希波战争期间的公元前490年，希腊士兵菲迪皮茨从马拉松跑回雅典，在带回大捷消息后力竭牺牲。为了对此进行纪念，1896年在雅典举行的第一届现代奥运会专门设计了从马拉松到雅典的长跑比赛，距离约为26英里（约为41.84公里）。来自希腊的斯皮里东·路易斯成为了奥运会历史上的首位马拉松冠军，彼时他的完赛成绩为2小时58分50秒，刚叩开了“3小时大关”。不过，国际田联（世界田联的前身）是等到1921年才将马拉松比赛的距离标准确定为42.195公里，在此之前举办的赛事和

选手们的完赛成绩，不能与后来的形成完全匹配的参照。

1967年福冈马拉松，澳大利亚运动员德里克·克莱顿以2小时09分37秒完赛，这是人类首次跑进2小时10分的这道大关。2000年后，保罗·特加特、海勒·格布雷塞拉西、丹尼斯·基梅托等运动员先后刷新世界纪录，人类挑战马拉松的极限已被带入到了2小时03分以内。不过，真谈到“破2”悬念，此前最能引起全球关注的选手还得数同样来自肯尼亚的埃鲁德·基普乔格和凯尔文·基普图姆。

基普乔格是将“破2”悬念摆上台面的第一人。2018年柏林马拉松，他不仅以2小时01分39秒的成绩夺冠，打破已尘封五年的世界纪录，还成了叩开2小时02分大关的历史第一人。那次，基普乔格把世界纪录一下子提升了1分18秒。2022年，还是柏林马拉松，他把本就由自己保持的世界纪录又缩短了30秒，来到2小时01分09秒的新高度。

其实，基普乔格曾在开了部分外挂的条件下实现过非正式“破2”（1小时59分40

秒），那是2019年在奥地利维也纳举行的“1:59挑战”赛上。当时，赛道上的引导车全程用激光照在地面上，给出配速标识，同时，41位配速员不断轮换，他们以七人为一组围绕在基普乔格身边，为他“破风”和提供补给。虽然并非正式比赛，这项纪录并不被世界田联承认，但基普乔格的突破性意义仍旧被历史所记录。

基普图姆的早逝，是马拉松史上之前仅次于“未破2”的最大遗憾。在2022年至2023年期间，他以三场正式马拉松、三个赛道纪录、一次世界纪录，把人类马拉松的极限推到了2小时00分35秒。然而，发生在2024年2月的一场车祸，却让基普图姆的人生终止在了24岁。巅峰未竟，传奇戛然而止。

“我能跑进1小时58分”

虽然还不确定下一次亮相是会在哪站比赛上，但萨维确定自己不会休整太久，“我想就是在秋天”。同时，他也相信新的马拉松世界纪录1小时59分30秒并非自己的极限，“我能跑1小时58分”。

实际上，“萨维还能跑得更快”的话题，是由他合作多年的教练贝拉德利先提起的。“我现在会说，是的，跑进1小时59分以内是有可能的。萨维还没有发挥出他的最大潜力。谢天谢地，在最困难时他没有放弃。”在这个话题上，萨维觉得自己确实有信心能表现得更好。“再破纪录只是一个时间问题。只要你能在赛前拥有良好的备战，那要做到任何事都是有可能的……我能跑1小时58分。”

在成为人类马拉松历史上首位“破2”运动员后，萨维的商业价值无疑飙升了，但无论是他本人还是贝拉德利，都知道想要再攀高峰的前提是继续努力，继续自律。

作为一名之前全马成绩就稳定保持在2小时02分出头的高水平运动员，萨维在肯尼亚训练基地里的生活条件却朴素简单得超乎很多人的想象。迄今，他在基地的宿舍都是双人间。“如果有游客去到训练基地，可能随时会遇到大约20名运动员，而且你可能认不出哪一个才是萨维。他们体格相似，在食堂里一起吃饭，还有一个休息室，可以玩飞镖、打台球和看电视。当然还有健身房、理疗区等。那里是一个他们可以休息、不会感到需要离开和分心的地方。”贝拉德利教练分享道。

这个训练基地里的运动员，他们通常每天早上6时就起床，会赶在太阳升起之前出门进行当天第一次跑步训练。跑步的距离可能在10公里到25公里。此后，他们会冲个澡，吃早餐，做些理疗，或者在午餐前去健身房。在下午小睡过后，运动员们会进行当天的第二次跑步训练，这通常是一次更有针对性的锻炼（比如爬坡或间歇训练），然后下午5时许返回。“每周七天，都是这样。”贝拉德利教练透露，在备战此次伦敦马拉松的最后几个月里，萨维每周都要跑200公里到245公里。

据《东方体育日报》

萨维冲线时刻