

## 跑进奥运会!

# 快递小哥栾玉帅的“飞驰人生”

备受瞩目的巴黎奥运会将于当地时间7月26日开幕。本届奥运会新设大众组马拉松比赛,这将是百年奥运史上首次有大众跑者站上奥运会的赛场,而这其中就有一名来自中国的快递小哥。作为一名普通快递员,在日复一日的忙碌工作中,栾玉帅是如何练就和保持了这么能跑功夫?又是怎样跑进巴黎奥运会的?

### 中国快递小哥首次跑进奥运赛场

栾玉帅,1985年出生于吉林省集安市的农村,做快递小哥已有9年时间。小时候在山里撵兔子的他怎么也想不到,自己会在临近不惑之年时参加奥运会。就像第一次参加马拉松的他不知道,自己能以4小时23分43秒完成一个“不可能完成的任务”。

2021年北京半程马拉松比赛中,栾玉帅跑出了1小时10分31秒的好成绩,获得非职业选手第一名,并在接触跑步开始的两年时间内达标国家一级运动员水平,被网友称为“跑得最快的快递小哥”。如今,他再次刷新身份,将成为站在巴黎奥运会大众组马拉松比赛场上的中国快递小哥。8月初,他将赶赴巴黎,这也是从小喜欢奔跑的他用脚步努力追梦过程中一个新的里程碑。

栾玉帅回忆,收到中签邮件那天刚好是除夕,“是2024巴黎奥组委发来的。因为都是英文,我就赶紧翻译了一下,一看写的是‘恭喜玉帅,中签奥运会’,当时特别激动”。

大众组马拉松比赛将于法国当地时间8月10日晚9点开始,赛道全程爬坡总高度438米,长度42.195公里,路线和奥运会正式马拉松比赛完全一致。

2021年,栾玉帅在网上看到巴黎奥组委面向大众征集马拉松参赛者,觉得也许自己会有机会,于是决定努力争取一下。然而,要拿到奥运会入场券绝非易事,需要按照组委会公布的积分方式,在2023年年底拿到10万积分,最后还要通过抽签从全球报名者中脱颖而出。“跑步、游泳、走路、骑车等都算积分,我每天锻炼的时间基本上都在两小时左右。”栾玉帅介绍。据了解,全球有超过80万人注册了账号,最终满足达标积分要求并且中签的只有40048人。

栾玉帅所在公司的领导和同事知道他要去参加巴黎奥运会后都非常支持,还为栾玉帅减少了部分工作量,保证他有足够的时间用来训练。



栾玉帅在北京奥林匹克森林公园进行跑步训练



栾玉帅这些年参加马拉松收获的奖牌

### 双腿绑着沙袋送货练就“跑得最快的快递小哥”

送快递时沙袋绑腿、下班后夜跑加练,栾玉帅通过不懈努力,在生活的赛道上跑出了不平凡的成绩。从北京半马的非职业选手第一名,到巴黎奥运会的大众组参赛者,栾玉帅一直在用他的速度和毅力,诠释着属于自己的“飞驰人生”。

栾玉帅从小就擅长体育,在老家的那条山间小路上他总是一路奔跑,或是上学放学,或是进山采药,脚步从没停过。他回忆,上小学三年级的时候,学校运动会跑步正好是10个项目,他获得了其中8个单项的第一名,刚上初中时还获得了社会长跑比赛的第二名,“我真的很喜欢跑步”。

2015年刚到北京时,栾玉帅成了一名快递小哥,每天一大早就开始卸车、分货、给客户送货,不停地往返于客户和公司之间,不停地跑上跑下,这也为他打下了良好的体能基础。“只要肯付出辛苦,就能赚得多一些,我觉得这点还挺好的。那时候就是想得多挣钱,让家里人生活得好一些。”

刚开始送快递,栾玉帅就发现因为自己跑得快,平均每天能比别人多送三四十单。没到一年,他就成了站点的“单王”。

一次偶然的的机会,公司推荐他参加2017年北京马拉松。从未接触过马拉松的栾玉帅一开始是拒绝的,但在大家的鼓励下,他还是踏上了赛场,“就想挑战一下自己,万一我行呢”。没想到,他首马就跑出了4小时23分43秒的成绩,被同事称为“跑王”。

“通过终点时特有成就感,我完成了一个不可能完成的任务,而且也让我找到了自信,对未来充满希望。对很多事情,心态上也发生了很大转变,不管什么事情只要努力坚持下去,一定会越来越好。”有了马拉松初体验,栾玉帅彻底被这项运动吸引住了。

马拉松最考验人的体能和力量,而快递员平时免不了搬运和奔跑,工作的同时也能锻炼跑步能力,栾玉帅便开始有意识地将自己的工作和训练结合在一起。他送的快递中时常有水和大米等物品,他就在送件时进行力量训练,能不坐电梯就绝对不坐。他还会将双腿绑上约5公斤重的沙袋,上上下下、挨家挨户地送货上门,一天下来要走两三万步。



栾玉帅在北马比赛中

### 超越自我 全力以赴工作备赛两不误

栾玉帅和妻子王海萍也因跑步结缘。当时,栾玉帅每天下班后会在北京交通大学练习跑步,王海萍偶尔也会去,两人就这样认识了。2023年,他们领证结了婚,但是到现在还没有办婚礼。

在王海萍看来,形式上的东西不是最重要的,她更看重和丈夫齐心协力一起把日子过好,“希望我们两个共同努力,能在北京有个小家”。如今,她的首要任务就是支持栾玉帅跑好马拉松,在巴黎奥运会赛场上取得好成绩。

因为聘请不起专业的营养师和康复训练师,王海萍就自学饮食营养和康复训练,承担起了为栾玉帅准备餐食和协助他进行日常训练的任务。

在这个过程中,夫妻俩也更加默契。“她会给我提供很大的帮助。像我平时训练的时候,她会骑车给我带补给;跑步强度比较大的时候,她也会给我踩踩腿,放松放松肌肉。有的时候训练跑长距离,我回去了之后就就比较累,她会吧饭菜都准备好。”栾玉帅说。

距离出发去巴黎的日子越来越近,栾玉帅除了日常工作之外,仍然紧锣密鼓地利用一切空闲时间,保持着每天两小时的训练。此外,饮食上也更加注意,虽然比照专业选手还有差距,但也舍得稍微花点钱了。“我觉得健康快乐地跑,不断超越自己就挺好的。”

栾玉帅告诉记者,此次参加巴黎奥运会他并没有给自己设定很清晰的目标,因为马拉松项目大众组本身没有名次奖也不分排名,更重要的是鼓励大家,让全民参与到运动当中,享受运动带来的快乐。王海萍也希望他能够享受比赛,“只要全力以赴了,我觉得就够了”。

除了家人、朋友和同事的支持,还有很多跑友把栾玉帅作为精神支撑力量。一位网友在私信中说:“第一次认识你,看到你中签巴黎奥运会,为你高兴,同时也很激动。你就像一道光瞬间照亮了我的生活,又让我找到了坚持的动力。”

对于大家的鼓励、关注和支持,栾玉帅除了感谢,还表示会尽自己最大的努力去完成比赛。在他心中,跑步和快递工作已经成了生活中不可或缺且相互成就的两件大事。马上就要40岁了,在体育行业中或许很多人开始筹划“退役”,但栾玉帅觉得自己即将迎来新的“登场”。

来源:新华网