

山野少年 心向巅峰

——丰配友刷新马拉松全国纪录

中国马拉松官网3月底更新国内纪录页面,丰配友的名字被正式列入。这位来自贵州遵义的“00后”小伙,在2026年东京马拉松赛上以2小时05分58秒的成绩冲线,力压大迫杰、铃木健吾等日本名将,位列亚洲选手首位,并改写了何杰2024年在无锡马拉松赛创造的2小时06分57秒的全国纪录。

这位从革命老区贵州遵义走来的山野少年,心向巅峰再出发。

东京赛场破纪录

3月1日的东京,天气晴朗,气温适宜。2026年东京马拉松赛鸣枪开跑,全球顶尖马拉松选手齐聚赛道,丰配友是其中之一。

2025年11月至2026年1月,丰配友先后拿下上海马拉松中国籍选手男子组冠军、宁德马拉松全程冠军、重庆马拉松中国籍选手男子组冠军,成绩分别为2小时08分36秒、2小时10分45秒和2小时10分22秒。冬训期间,在教练团队的帮助下,他着重提升了后半程续航能力。良好的竞技状态和系统的训练,让他对此次在东京马拉松赛创造佳绩充满期待。

枪响后,日本选手桥本龙一在配速员带领下选择“独走”,率先提升节奏,他身后是以非洲选手为主的第一大集团。第二集团由日本名将大迫杰和铃木健吾等领衔,丰配友跟随其后。30公里后,配速员按照规则撤离赛道,丰配友果断提速领跑,并在32公里处超越了桥本龙一,成为最靠前的亚洲选手。

来到关键的35公里,丰配友抗住了压力,状态依然良好。随后,大迫杰等人开始提速追赶,但他始终保持在前。在41.5公里处,大迫杰追上了丰配友,两人的竞争进入白热化阶段。最终,他抢在大迫杰身前撞线,以1秒的微弱优势险胜。

冲过终点线后,丰配友力竭倒地。“大迫杰拉了我一下,我站起来后先缓了一会儿,才去看了成绩。”丰配友回忆称,得知自己的枪声成绩为2小时05分58秒后,他愣了一下,随后才意识到自己打开了“206”(2小时06分)大关,改写了全国纪录。

“我很激动,我都不相信自己能跑到这个成绩,惊喜来得太突然了。”他说。

这次东京马拉松赛之前,丰配友的最好成绩是2024年12月在西班牙瓦伦西亚马拉松赛上创造的2小时07分06秒。这是当时中国马拉松历史第二快成绩。

“赛前我说,能跑到2小时5分59秒就好了,其实是在开玩笑,内



心的预期是打开2小时07分大关,刷新自己之前的最好成绩就行,没想到最终玩笑话成真了。”在丰配友看来,这个成绩是对他这两年系统、刻苦训练最珍贵的回报。

山野少年踏征程

2001年8月,丰配友出生在贵州省遵义市余庆县构皮滩镇的一户农家,这里群山连绵、层峦叠嶂。从小在山野间奔跑、追逐,加上每天往返6公里崎岖山路上下学的经历,为他打下了扎实的体能基础。

2016年夏天,凭借在校运会和县运会上的优异表现,丰配友被选中代表余庆县参加遵义市第一届运动会,并在青少年男子组5000米项目中夺得季军。

这次亮相让他被遵义市体育运动学校的教练相中,2016年9月,他进入遵义市体校,主攻5000米和10000米项目。

初到体校,丰配友连跟上训练都有些吃力,双脚磨出血泡是常事,他却一声不吭,咬着牙坚持。红色之城的坚韧底色,悄然间融进了他的奔跑之路。

2018年,凭借在贵州省第十届运动会取得的优异成绩,丰配友顺利入选贵州省体工大队,踏上专业运动员的道路。然而,转入省队后的两三年间,丰配友遭遇“瓶颈”,成绩一直没有起色。后来,他与教练商量决定,从场地赛转攻马拉松。

在当时,这更像是一次寻求突破的尝试,却让他找到了适合自己的赛道。

转项效果立竿见影。2021年4月,在江苏淮安马拉松,他完成了自己职业生涯的首场正式全程马拉松,并以2小时16分28秒的成绩夺得亚军,展现了在马拉松项目上的巨大潜力。2022年11月,他以2小时13分53秒的成绩,在厦门马拉松赛上夺冠,成为该赛事历史上首位“00后”冠军,迎来了转项后的

首个高光时刻。

之后几年,他不断突破自我,稳步向前。2023年无锡马拉松赛,他以2小时09分21秒的成绩完赛,成为国内首位突破“210”大关的“00后”选手。同年12月,在竞技水平更高的福岡马拉松赛上,他将个人最好成绩大幅提升至2小时08分07秒。

2024年,在西班牙瓦伦西亚马拉松赛,他以2小时07分06秒的成绩冲线,再度刷新个人最好成绩,距离当时的全国纪录仅一步之遥。

心向巅峰再出发

丰配友快速成长的5年,正是中国马拉松飞速发展、持续突破的5年。

2007年10月21日,北京马拉松上,任龙云跑出2小时08分15秒,创造了新的全国纪录。此后16年里,中国马拉松选手屡次向这一纪录发起冲击,却始终未能突破。直到2023年无锡马拉松,何杰以2小时07分30秒完赛,中国马拉松才迈入“207”时代。之后中国马拉松在3年间完成了从“207”时代到“205”时代的跨越。

丰配友2024年曾许下心愿,希望2年内将成绩提升至2小时06分,或打开“206”大关。如今梦想成真,他又为自己定下了新的目标:冲击由巴林选手保持的亚洲纪录(2小时04分43秒)。

从东京回国后,丰配友稍作休整后,去安徽参加了一场越野赛。随后,他回到位于贵阳市清镇市的训练基地,重新投入日复一日的训练。“比赛已经结束,兴奋就那么一瞬间,然后该干什么就干什么,下了跑道一切从头开始。”他说。

从首马跑出2小时16分28秒,到在2026年东京马拉松赛上打开“206”大关,丰配友在5年里将个人最好成绩提升了整整10分30秒。在他看来,自己的秘诀很简单:“只有在训练中刻苦,在生活中自律,才能兑现天赋,实现自己的目标。”

“想要出成绩,自律是必须的,要做到‘我要练,而不是要我练’。朝着心里的目标一步步走,就不会觉得训练枯燥。”丰配友说。

打开“206”大关后,丰配友的自信心进一步提升,但他也清晰地知道,自己距离亚洲纪录还有一定的差距。他相信在将来的某一天,自己会有机会去触碰、甚至刷新亚洲纪录,但追逐这个目标的过程也是一场“长跑”,需要脚踏实地、持之以恒,只有坚持系统、刻苦训练,才能慢慢靠近这个目标,最终实现梦想。

属于丰配友的奔跑故事,未完待续。(明鸿)