



比赛发枪。



颁奖时刻。



何杰与教练肖丽(右)接受媒体采访。

何以值得 为宁而杰

——38年后何杰在全运会为宁夏再夺金

本报记者 王刚 左鸣远 高晓刚 贺紫瑞 文/图



何杰登上最高领奖台难掩激动。

全运会，中国体坛水平最高的竞技场。对于宁夏人而言，夏季项目上一块金牌的记忆，遥远得仿佛定格在上代人心目中——1987年，第六届全运会，摔跤赛场上的那一次荣耀。自那以后，三十八载春秋，宁夏体育人虽砥砺前行，却始终与夏季项目金牌失之交臂。

11月15日，清晨7时。深圳湾畔，海风轻拂，一条连接深圳与香港的跨境赛道静卧于晨曦之中，宛如一条等待英雄的缎带。

这是第十五届全国运动会男子马拉松的赛场，这里正上演一场速度与意志的终极考验。2小时12分07秒后，一个身影如利箭般冲破终点线，历史在这一刻被书写。

他泪洒赛场，一声呐喊响彻云霄：“谁说宁夏生长不出来玫瑰？我就是！”

他，就是宁夏运动员何杰。从这一刻起，他不仅是一位全运会冠军，更是一朵在中国田坛铿锵绽放的“玫瑰”，他用全运金牌圆了宁夏人三十八载守望的梦想。

赛道上的『破阵』与『突围』

发令枪响，决战开启。比赛伊始，第一集团便形成了高速行驶的“先锋营”。何杰身处其中，步伐稳健，呼吸匀称。在5公里计时点，他以15分23秒的成绩处于领先位置。

真正的考验随即到来。当队伍行进至壮丽的深圳湾大桥时，激烈的“厮杀”在美景中上演。来自云南、西藏、安徽等省(区)的顶尖高手轮番上前，第一集团的领跑位置多次易主。这是一场心理与战术的博弈，任何一次盲目的跟随或冒进，都可能耗尽宝贵的体能。

25公里处，何杰紧紧跟随领先的云南名将杨绍辉，差距仅一个身位。空气仿佛凝固，所有观众都屏息凝神。

“真正的马拉松从30公里后才开始。”这句跑圈的至理名言，在此应验。

25公里过后，赛场风云突变。实力强劲的云南队展现出团队作战的优势，3名运动员采取精妙的交替领跑战术，像一道移动的屏障，试图压制、拖垮孤军奋战的何杰。这是马拉松赛场上最经典的“围剿”战术。

“那是比赛最艰难的时刻。”何杰在赛后回忆，“你明知是战术，但必须一次次顶上去，不能有丝毫松懈。”

面对挑战，何杰沉着老练。他没有慌乱，而是冷静地“拆招”“破阵”。你加速，我紧跟；你变速，我适应。他像一块紧紧吸附在领先集团上的磁石，做到“任凭风浪起，稳坐钓鱼船”。

转折发生在30公里之后。经过漫长的忍耐与等待，何杰敏锐地捕捉到战机。他不再满足于跟随，而是主动提速，上前领跑！这一举动，打乱了对手的节奏，将比赛的主动权牢牢抓在了自己手中。

更大的“杀招”在35公里处祭出。当所有运动员体能逼近极限时，何杰的引擎却再次轰鸣——他猛然加速，像一道闪电，瞬间甩开了紧随其后的竞争者。通过计时点时，清晰可见的差距被硬生生地创造了出来。

但这还不是终点。38公里处，何杰再次咬牙提速，将领先优势扩大到8秒。身后，安徽名将吴向东也发起最后的冲锋，步步紧逼。

终点线在前，胜利在望。何杰的面容因承受极限负荷而扭曲，但他的步伐丝毫没有凌乱。顶住，再顶住！他克服着身体的嘶吼与肺部的灼烧感，将领先优势一寸寸地化为胜利的基石。

淬火成金的背后

冲线！冠军！何杰再也无法抑制内心的情感，泪水奔涌而出。这泪水，是38年守望终得回响的释放，是无数个日夜艰苦付出的宣泄，更是对家乡那片土地最深沉的回馈。

“黄土高原长不出玫瑰？”这句掷地有声的反问背后，是他用汗水甚至痛苦写就的答案。

教练肖丽在赛后看着泣不成声的爱徒，眼眶也湿润了。“什么是拼搏？对何杰来说，拼搏不是一句口号，是每周200公里以上，日复一日、年复一年的极限负荷训练。是明知道第二天醒来肌肉酸痛得无法上下楼，却依然在每一个清晨5点准时站上跑道的自觉。”

肖丽的话语平静，却字字千钧：“在肯尼亚外训期间，训练到吐是经常发生的。在每周保持极高负荷训练量的同时，他还要额外增加力量、耐力、心理承压等专项训练。”

“训练到吐”，轻描淡写的4个字，勾勒出的是何杰在非洲高原上，面对极端训练环境时，一次次挑战生理极限的残酷画面。这朵“玫瑰”的根系，深植于常人无法想象的艰苦卓绝之中，它的每一次盛开，都伴随着汗水与毅力的浇灌。

从赤脚少年到领跑者

何杰的冠军之路，是一部个人奋斗与“众人划桨开大船”共同谱写的佳话。

时光倒流，他曾是那个在黄河岸边“赤脚竞赛”的追风少年，对奔跑有着最原始、最纯粹的热爱。这颗热爱奔跑的微小种子，被宁夏体育的沃土所接纳。近年来，自治区党委、政府高度重视体育事业，自治区体育局高效统筹，宁夏体育运动训练管理中心等单位通力协作，为他提供了萌芽所需的阳光与雨露。

进入中国国家队这个更高的平台，经过中国田协及顶尖团队的精心培育与科学指导，何杰完成了从“璞玉”到“瑰宝”的蜕变。自2021年新备战周期启动，他如火箭般蹿升：除获得亚运会冠军外，多次斩获大赛冠军，两度刷新全国纪录，并作为领军人，引领中国马拉松强势进入“206时代”。

从黄河岸边的土路，到全运之巅的跨境赛道，何杰的成功蜕变，是多方共同努力结出的硕果。他证明了，只要给予合适的土壤和精心的培育，即便是在被视为“体育贫瘠”的沙土之上，也能绽放出惊世骇俗的铿锵玫瑰。

这枚金牌，其价值在于“照亮”。它像一束强光，照亮了前路。“对于宁夏的青少年而言，何杰不是一个遥远的符号，而是一个可知可感的榜样。他一步步跑向全国之巅的经历，具有极强的示范效应。这束光告诉我们，梦想并非遥不可及，只要找准方向、科学训练、顽强拼搏，脚下的每一片土地，都可能成为通往卓越的起跑线。”宁夏体育运动训练管理中心主任姚桂梅说。

这枚金牌，其意义在于“破冰”。它响亮地告诉世人：漫长的等待是为了积蓄破土而出的力量。这“破冰”一击，为宁夏竞技体育注入了前所未有的信心与底气。

金牌之后 未来可期

金牌挂在胸前，掌声犹在耳畔。这枚金牌的意义，早已超越其本身。

它终结了一段长达38年的漫长等待，为宁夏的冬天带来了炽热的荣耀。它极大地振奋了宁夏体育的士气，证明了在这片土地上，同样可以孕育出最高水平的竞技体育人才。它更是一种体育精神的象征——那种如沙漠植物般坚韧不拔、顽强拼搏的精神。

何杰说：“这枚金牌，是一个全新的起点，它属于所有为宁夏体育奋斗的人们。全运冠军是我职业生涯的一座重要里程碑，但绝不会是终点。”

全运会的赛道已经冲过，但何杰的奔跑永无止境。这朵已然绽放的“玫瑰”，将继续以其坚韧与绚丽，领跑中国马拉松，奔向世界更广阔的舞台。而宁夏体育的新篇章，也正由此翻开。

“祝贺何杰！加油宁夏！”这不再是一句口号，而是所有宁夏人从心底发出的自豪与期许。我们为历史性的突破欢呼，更需冷静思考如何将这份荣耀转化为持续发展的动力。

“何杰的成功，是个人天赋与努力、科学训练体系、有力后勤保障共同作用的结果。这启示我们，必须继续深化改革，完善竞技体育人才培养机制，夯实青少年体育基础，营造更浓厚的全民体育氛围，让更多的‘何杰’拥有破土而出的机会。”自治区体育局负责人表示。



何杰在比赛后庆祝。新华社发

