

亚洲  
第一

## 贵州小伙打破 马拉松全国纪录

当25岁的贵州小伙丰配友在东京新宿的漫天欢呼中冲过终点线，计时器定格在2小时05分58秒，这不仅是他个人最好成绩的惊人刷新，更象征着中国马拉松从此历史性地跨入“205时代”。

在3月1日结束的2026年东京马拉松中，丰配友获得亚洲第一、全场第十一名的傲人成绩，更将原全国纪录足足提升了近一分钟，让世界再次领略到了中国新生代马拉松选手的实力。

这份闪耀东京的成绩单背后并不是坦途。丰配友的奔跑能力并非产自精密排布的运动训练场，而是诞生于那些被他磨穿了底的跑鞋里。



2021年4月的淮安马拉松，丰配友获得亚军



参加集训

### 懵懂少年

丰配友，2001年出生于贵州遵义的一个小镇。在刚开始接触跑步时没有专业的补给和教练，只是兜里揣着红薯，在晨雾缭绕的山岭间追风，这种山地赋予的韧性，成了他日后在赛道上最坚实的底色。即便后来进入遵义体校，他也曾因身体瘦弱、营养跟不上而产生过退缩的念头，但教练那句“山里娃最能扛”始终支撑着他，让他把体校的塑胶跑道跑出了家乡陡坡的劲头，练到指甲盖渗血也从未止步。他与长跑结缘是在初中。初二那年，丰配友参加了学校组织的3000米比赛，并获得第1名。

而后，15岁的丰配友代表余庆县参加遵义市第一届运动会，因其在比赛中表现抢眼，被遵义体校的教练选中，开始系统训练。然而，青少年时期的丰配友身材矮小、体型瘦弱，体校的专业训练使得他一度想要放弃。但凭借着对跑步的热爱，他还是坚持了下来。

2018年，17岁的丰配友在贵州省青少年锦标赛中，夺得10000米冠军。

2020年，他正式成为贵州省体工大队的一员。但进了省队，训练强度也就大了。

丰配友曾坦言，刚进省队的时候，经常被师兄们“拖着练”，很多次他因体力消耗透支导致呕吐，但吐完了还要接着继续训练。他甚至因为受不了这个强度，动过回体校的念头。当他“吃不消”的时候，正是教练的鼓励让他坚持下来。也正是一次又一次的摔打磨练，让丰配友的训练水平不断提升。

在2020年贵州环雷公山超100公里3日赛中，他以5小时54分15秒的成绩，获得总冠军，这也让他信心倍增。

### 崭露头角

丰配友的首马，是2021年4月的淮安马拉松，他以2小时16分28秒的成绩获得亚军。

但那场比赛，人们都把目光聚焦在了何杰身上，他以2小时14分14秒的成绩，获得个人职业生涯的第一个马拉松冠军。

尽管如此，丰配友首马即获亚军的优异成绩，也让他有了更充足的信心。

然而，人生哪有一帆风顺，在2022年杭州亚运会选拔赛中，丰配友仅获第9，遗憾落选。

所有的失败都是为未来积累经验。

2022年11月，厦门马拉松暨全国马拉松锦标赛，丰配友一鸣惊人，以2小时13分53秒的成绩，战胜吴向东、高鹏、彭建华等一众强手，拿下首个全国马拉松锦标赛冠军，同时也是首个马拉松冠军。

值得一提的是，丰配友也成为了“厦马”史上首位00后冠军。至此，丰配友的名字被更多人提及，大家也对这位“00后”充满了无限的希望。

### 风华正茂

时间来到2023年3月的无锡马拉松。那场比赛，所有人的目光都集聚在何杰和杨绍辉身上。

2人分别以2小时07分30秒、2小时07分49秒的成绩，双双打破尘封15年的全国纪录。

而那场比赛，丰配友也同样的表现。他以2小时09分21秒的PB成绩夺得全国马拉松锦标赛铜牌，并首次进入“210”。

同年12月，22岁的丰配友参加了日本的福冈马拉松，再次跑进“210”，以2小时08分07秒的成绩成功达标巴黎奥运会马拉松标准。

虽然获得奥运资格，但最终能否入选奥运名单，还得再次用成绩来证明。

在2024年2月的大阪马拉松赛事中，丰配友以2小时09分40秒的成绩完赛，可惜错失奥运资格。

丰配友再次让人刮目相看的是2024年12月的瓦伦西亚马拉松，他以2小时07分06秒的成绩，刷新了个人PB。

这一成绩仅次于何杰的2小时06分57秒，位列历史第2。

“210”是多少马拉松运动员为之奋斗的目标，而年仅22岁的丰配友，竟4次跑进“210”，是中国马拉松当之无愧的最强“00后”。

而丰配友的脚步也没有停止，目标是全国纪录。

他也曾说：“对我来说，肯定想把马拉松成绩提到206，或打开206，这是自己2年的目标吧，感觉我还是有机会的”。

丰配友的经历告诉我们：无论出身如何，只要心怀梦想，坚持不懈，就一定能够改变自己的命运，实现自己的人生价值。

本报综合消息

文明贵阳 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 敬业 诚信 友善

讲文明 树新风

### 婚事新办 丧事简办 其他不办

深化移风易俗 培育文明乡风

中共贵阳市委宣传部 贵阳市精神文明办 宣

文明贵阳 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 敬业 诚信 友善

### 相遇爽爽贵阳 共享六爽之魅

爽身 爽心 爽眼 爽口 爽购 爽游

中共贵阳市委宣传部 贵阳市精神文明办 宣