

# 中国快递小哥“跑进”巴黎奥运会

## 腿上绑沙袋送快递，是站点“单王”

“即将参加巴黎奥运会马拉松大众组的比赛，希望一切顺利！”近日，快递小哥栾玉帅在社交平台分享了自己要登上巴黎奥运会赛场的消息，引发众多网友关注。栾玉帅曾在北京半马获得“非职业第一名”，被网友称为“跑得最快的快递小哥”，还曾担任北京冬奥会火炬手。接受记者采访时，栾玉帅表示，要拿到巴黎奥运会马拉松大众组入场券绝非易事，需要在2023年年底拿到10万积分，还要参与抽签。“能站上奥运会赛场，是每个体育爱好者的梦想。非常期待巴黎之行，这一生可能就这一次机会，所以我一定会好好准备，争取跑出个人最好成绩。”

栾玉帅接受采访(视频截图)。



全球80万人参与，中签率极低“梦想还是要有的，万一实现了呢”

巴黎奥运会即将开幕，本届新设大众组马拉松比赛，面向全球的业余跑者。这将是百年奥运史上首次有大众跑者站上奥运会的赛道。

栾玉帅告诉记者，2021年，他在朋友圈看到大众可以参与奥运会的通知时，便有了报名的想法。“能站上奥运会赛场，是每个体育爱好者的梦想。梦想还是要有的，万一实现了呢。”

想成为巴黎奥运会大众跑者并不容易。根据要求，参赛者必须先“Club Paris 2024”网站注册，并且将自己的运动软件与网站绑定，在2023年12月31日23点59分之前通过

游泳、跑步、骑行、徒步、滑雪等不同的运动方式，累计超过10万积分，才有机会参加抽签。

网站对积分累计方法有详细规定，以1公里为单位，走路可获得5个积分，跑步10个积分，骑车2.5个积分，游泳40个积分，滑雪5个积分。也就是说，要想依靠跑步参加巴黎奥运会大众跑者抽签，至少得跑1万公里才有资格。

在巴黎奥组委公布大众马拉松计划后，全球有超过80万人注册了账号，最终能够达标积分要求并且中签的只有40048人。不管是10万积分还是从80万竞争者中脱颖而出，要想真正站上奥运跑道，都不是一件容易的事。

他虽然觉得希望很渺茫，但还是想争取一把。报名后，他一丝不苟地工作，刻苦训练。“按照积分累计规则，跑步一公里算10积分，走路一公里算5积分，骑车一公里算2.5积分，就这样慢慢地，我累积了10万积分。”如果说，攒积分拼的是实力与努力，那么，中签全凭运气。

栾玉帅向记者回忆，中签那天刚好是除夕，他把父母从老家接到北京，一家人正要吃年夜饭，“突然我的手机收到一条全英文的信息，我赶紧在网上翻译了一下，发现我的名字在上面，显示‘恭喜您幸运中签’。当时把我激动坏了，直接喊了出来”。

“普通人参加奥运会，这是不敢想象的事情！”如今再提起，栾玉帅的心情依然非常激动，“正好我们公司推出了国际快递服务，当时我就手写了一封信寄给了组织方，后来还得到组织方工作人员的鼓励，感觉训练更有劲了！”

据悉，栾玉帅将在8月10日参加巴黎奥运会马拉松大众组比赛，届时将有来自全世界的40048名跑友参与。根据官方信息，巴黎奥运会大众组的比赛是不设置名次奖的，主要是号召全民参与奥运。“我觉得这一生可能就这一次机会，所以我一定会好好准备，争取跑出个人最好成绩。”栾玉帅称，比赛期间虽然会路过埃菲尔铁塔、塞纳河，但赛后他还想去看看。

因为送快递与马拉松结缘 腿上绑沙袋，边送快递边训练

毕业后在当地小饭店当过传菜生、服务员，学过厨师，在工地搬过砖，在老家养过鸡、开过馒头店……栾玉帅说，当时母亲在北京打工，他想着能跟母亲互相有照应，于是开始“北漂”。2015年，他进入京东物流成为一名快递员。

栾玉帅与马拉松的结缘，也正是因为快递小哥这个身份。“上学的时候在班里算跑得快的，当了快递员以后，跑单也算多的。”栾玉帅说，刚到北京送货时，他负责的那一片多是老旧小区，几乎天天都在爬楼，“我腿脚快、能吃苦，每天能比别人多送几十单。”不到一年，栾玉帅就成了站点的“单王”。有一年“双11”，他一天送出600多单，创了站点的纪录。

因为跑得快，送单多，栾玉帅很快就脱颖而出，被公司选中参加了2017年的北京马拉松。“因为我从来没跑过马拉松，第一次跑的时候特别累，特别难受，同事们都给我加油打气。在他们的鼓励下，我还是咬牙坚持到了终点。虽然累，但特别有成就感，也找到了自信。”后来，他又去参加了几次马拉松比赛，慢慢就喜欢上了这项运动。

下班后，栾玉帅还要安排时间去训练，“刚开始真的挺难，快递员工作一干就是一天。刚开始同事们都觉得我很傻，累一天了晚上还去跑步，但我不觉得累，跑步时挺开心的。”栾玉帅告诉记者，基本上每月要跑400公里左右，每周休一天，“基本上抬腿就是十几公里”。

栾玉帅向记者回忆，印象最深刻的是参加2018年秦皇岛马拉松赛，因为自己经验不足在训练中受伤了，于是带伤参加比赛，结果跑了10公里就不行了。

此后，他开始跟着教练训练，还把送货当成锻炼。“卸货分拣、爬楼梯送货等都成了我的辅助力量训练。”不仅如此，他还不断在负重上增加难度，“在两条腿上绑沙袋送快递，是我的启蒙教练教我的，他也是我送货时认识的客户。”

就这样，不仅没耽误工作，栾玉帅的比赛成绩还在工作和训练中飞速提升。栾玉帅在接触马拉松两年后，达到了国家一级运动员水平，几年时间一共跑了四五十场。

从跑步“小白”进阶老手 希望能健康跑到老

栾玉帅在2021年北京半程马拉松比赛中拿到“非职业选手第一名”。从第一次全马跑了4个多小时，到全马个人最好成绩2小时25分55秒，他被网友称为“跑得最快的快递小哥”。

栾玉帅告诉记者，因为跑步，他结识了很多朋友。好多“跑友”和教练把栾玉帅的事情分享给周边朋友，或是激励自己的学生。“我听了以后，感觉很震惊。我只是一名快递员，业余喜欢跑步，竟然能给别人带来正能量。”栾玉帅告诉记者，有一次他给一位大爷送救命的药，让大爷得到及时救治，让他感触很深，“工作和跑步让我逐渐找到了奋斗的意义。”

2022年2月，北京冬奥会火炬在北京冬奥公园传递，栾玉帅担任火炬手。2023年4月，栾玉帅获评全国五一劳动奖章。

工作近十年，栾玉帅不仅收获热爱，也在职业发展和个人成长上实现了更多可能。因为学历不高，这两年他报名了公司“我在京东上大学”的项目，利用休息时间学习市场营销相关的专业课程。栾玉帅特别自豪地告诉记者，他已经读到大专了，今年可以拿证了，“我以后还要报专升本”。

马上就要40岁了，在体育行业，或许很多人开始筹划“退役”，但栾玉帅希望自己能健康地跑到老。“前不久在北京玉渊潭公园碰到一位84岁的大爷，今年跑完了个全程马拉松，大家都为他点赞。他的故事鼓励了很多人，我希望我也能给别人带来正能量。”

据扬子晚报



被网友称为“跑得最快的快递小哥”的栾玉帅。



时空特写 | 京东快递员 栾玉帅 每天锻炼的时间基本上

栾玉帅在比赛中(视频截图)。

1985年出生于吉林集安的栾玉帅，初中