

2年跑了7835公里,下一站将“跑”去新疆参与西部计划

挑着70多块马拉松奖牌走进毕业典礼



紫牛头条

在这里遇见不同

最牛深度报道 | 未经许可,不得转载



近日,一名挑着扁担、两头挂满奖牌走进毕业典礼的小伙子在网络上走红。他叫靳闰伟,来自“苹果之乡”陕西洛川,是陕西西安交通工程学院一名即将毕业的大学生。本科两年里,他跑了7835公里,攒下70多块马拉松奖牌和一摞名次牌,沉甸甸压弯了肩头的扁担。这名半程马拉松一级运动员,即将奔赴新疆,参加大学生志愿服务西部计划,用他自己的话说,要“跑”去新疆服务。

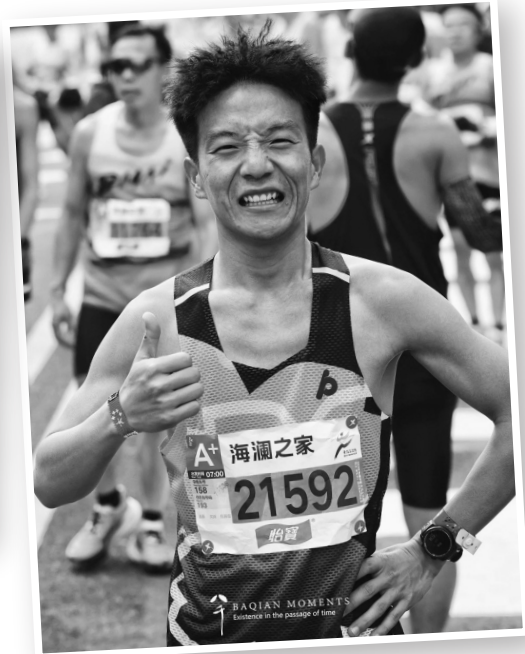
毕业典礼那天,70多块奖牌挂满扁担两头,随着脚步叮当作响,引来同学纷纷注目。“这其实是‘蓄谋’已久的。”靳闰伟告诉扬子晚报/紫牛新闻记者,在他看来,胸前那一块块名次牌比奖牌更珍贵,“跑完马拉松大家都会有奖牌,但不一定每个人都能拿到名次牌。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 刘浏 见习记者 何子尧



▲靳闰伟在西安交通工程学院毕业典礼上展示自己的70多块马拉松奖牌

▶靳闰伟参加2026无锡马拉松 受访者供图



挑着奖牌参加毕业典礼,“跑步心得”成热词

这场毕业典礼的走红,始于一条短视频。扁担两头沉甸甸的奖牌,记录下靳闰伟大学期间的全部汗水。相关话题几小时内冲上热搜,连“靳闰伟跑步心得”都成了短视频平台网友竞相搜索的热词。评论区里,不少人被他的坚持打动,“很自律,适合委以重任”“关键是有恒心,有坚强面对生活的决心”,也有人自嘲“我买了辆车,两年都没跑够7000公里”,在玩笑里送上佩服。有人替他算账,“报名费加交通住宿,省外一场最低也要一两千元”,担心奖金补贴有限;也有人追问“膝盖怎么办?”

靳闰伟与跑步结缘,是在大学期间。高考进入专科院校后,成绩平平的靳闰伟不想让父母失望,想在另一条路上把自己练得“拿得出手”。这时,他读高中时期的体育老师王军峰把他拉进了县里的跑团。

2021年,对马拉松还一无所知的他被叫去报名,“他们只让我先报,看能不能中签”,没想到真的中了。第一次跑半程、此前没经过系统训练,他竟跑出1

小时22分55秒、第18名的成绩。正是从那一刻起,他认定跑步是一条出路。

不是体育特长生却破了学校多项纪录

田径队教练吴静还记得靳闰伟刚入校时主动找上门,说想加入校田径队。“只要你爱好,都可以加入。”有了她的一句话,靳闰伟就进了队。

带训中她渐渐“摸清”了这个学生“底”:身体条件算不上出众,先天并无优势,短跑也不是他的方向,“但这个娃很有拼搏精神,也特别能吃苦。”正是那股拼劲和日复一日的坚持,成就了如今的他。“在体育上首先要有一定天赋,再加上刻苦训练;有天赋却不坚持,不一定能成功。”当过专业运动员的吴静,对此深有体会。

训练这件事,靳闰伟认下了一个死理。“跑步是田径里最辛苦、最乏味的项目,只有努力,没有任何捷径。”吴静说。

清晨5点多,靳闰伟就上了操场,比同宿舍的同学都早,等教练近7点到场,他早已做完全部热身;下午随队训练到晚上7

点多,风雨无阻,教练布置一组,他常常自己加练。“夏练三伏,冬练三九”被他过成了日常,冬训最猛的一个月跑满800公里。

他累计跑过一万五千多公里,仅本科两年就跑了7835公里,先后打破学校尘封多年的1500米和3000米纪录;在校43届运动会的万米赛场上,又跑出33分06秒的成绩,比原纪录快1分多钟。为了冲击一级运动员、为学校多争一份荣誉,他连续三年春节没回家,独自跑到云南,向高手讨教更科学的练法。

这个奖牌挂满身的小伙子,其实不是体育特长生,学业上也并不拔尖,全靠自己挤时间,一天被他安排得满满当当:夏天5点半起床,6点到操场,练到7点多才去吃饭洗漱,8点多进教室;大学课表不固定,没课的空当就一头扎进自习室,下午上完课歇一会儿,16点半又准时出现在跑道上。

“我就是把别人睡觉、玩游戏的时间用来跑步,再挤出更多时间去学习。”在他看来,少睡一点,时间就出来了。他硬是把锻炼和学业一肩挑起,从专科一路跨进本科。校园里,常有同校同学找他合照,他俨然成了校园里的一张“运动名片”。

“奖金能给家里减轻负担就知足了”

很多人盯着这一扁担奖牌,好奇是不是一笔不小的进项。对于两三年跑下来到底攒了多少奖金,“我没算过”,省下的钱能给家里减轻一点负担,靳闰伟就知足了,“我是农民的儿子,是爷爷奶奶养大的孩子。”

一场比赛奖金多则一两千元、少则几百元,他从没想过靠跑步发财,“奖金补贴不了多少,但总比在学校打游戏强”。这笔账他精打细算:省内的比赛,先掂量奖金和路费,划算才报名;出省的兰州、成都、北京、无锡这些大马拉松,他多半是去冲成绩、顺便看看这座城市,“挣不到也没关系”,常常还得自己倒贴。

马拉松基本都安排在周末,当别的同学补觉、约饭、打游戏时,他不是站在某座城市的起跑线上,就是在奔赴下一场比赛的路上。

而在吴静心里,光环背后是常人难以体会的心酸。看到毕业典礼的视频,她几度哽咽:“大家看到的都是荣誉,我看到的是娃背后的心酸。”当年他夺得万米奖牌时,她就忍不住哭了。

让靳闰伟把奖牌挑上讲台,她另有深意:“我不是想炫耀,是想让他以这种形式,感染更多人走出宿舍、参与运动。”她说,如今亚健康人群越来越年轻化,与其窝在宿舍打游戏,不如走到户外动起来。

毕业后选择“跑”去西部,要一步步实现目标

毕业后选择西部计划,在靳闰伟看来既是一种磨练,也是一次学习,更是把母校的精神带出去的契机。

西部计划全称大学生志愿服务西部计划,引导高校毕业生到西部基层服务。“从哪里来,要到哪里去。”他说,自己是从家乡的黄土地里走出来的,虽然没能回到延安,但去新疆,同样是以另一种方式回到家乡、服务家乡。

至于跑步,他会一直坚持下去。眼下他的全程马拉松成绩定格在2小时35分,距离一级运动员只差4分钟。这4分钟,他打算在新疆的风里,一步一步把它跑掉。在他看来,热爱不会因为换了赛道就停下,无论走到哪里,脚下的路都还要继续。

紫牛热点

雨夜免费赠送烧饼 滨江“烧饼哥”走红网络

近日,南京江宁滨江深夜免费赠送烧饼的烧饼哥走红网络。本报记者进行采访,听这位安徽宿州小伙子张意讲述从焊工转行摆摊、凭一手地道恩施烧饼扎根南京的奋斗故事。

6月21日晚上10点,由于下了一天的雨,客流量较少,张意准备的面粉还剩了些。“不想浪费,也不会留到明天,就想着做了送给附近的人吃。”张意现做了7个烧饼,送给了附近的摊主、外卖员和市民,“我有个3岁的宝宝,之前忙的时候都是顾客、其他摊主帮忙照顾,大家都很友好,我就想着把烧饼送给他们吃。”

张意今年刚满30岁,来滨江摆摊前,他在安徽广德做了好几年焊工。“我们那边很多人在滨江摆摊、开水果店、干装修,受他们影响,我就想来看看。”张意来了滨江后,专门跑到金宝农贸市场考察了一圈,“这里面食比较受欢迎,烧饼有手抓饼、火烧、酥烧饼等,但是没有用吊炉烤的老面烧饼。”

看准市场后,张意专门跑到恩施学习做吊炉老面烧饼。学艺之路并不轻松,整套烧饼做下来的工艺门槛并不低:全程采用传统老面自然发酵,不添加酵母粉,每日留存一小块老面循环发

酵,稍把控不好就容易发酸。与别家的纯面烧饼不同,张意做的肉烧饼不仅里面馅儿是肉的,最外面一层也要涂上一层肉馅。

“一开始最外面那层肉从吊炉里拿出来的时候都掉光了,这也没有什么窍门,就是多练。”张意回忆,摆摊前每天夜里都要拿出五六斤面粉去练习,“那时还有点腼腆,不好意思白天出来练,练习的时候就把做好的烧饼送给环卫工人和附近的人吃。”

有天夜里快十二点,张意正在练饼,一名醉酒男子掀开路边的井盖,然后头朝下栽了进去,只露出双腿在外。听到求救声

后,他第一时间上前施救,“我一个人没拉动,又喊上保安、路过的居民一起帮忙才救上来了。”这件事也让他更坚信,与人相处多一份善意,总会收获温暖。

2025年10月28日,张意正式开始摆摊,没想到生意异常火爆,短短四五天便排起了长队。由于是临时摆摊,“城管过来解释为什么不能在这里摆摊,介绍去花茂商场门口的夜市,我们就过来了。”张意告诉记者,在滨江收获很多的温暖,“隔壁摊主还经常送烤串给我们吃。”

中午,张意开始和面,一次和十斤面粉,每天备50斤至60

斤面粉。下午四点,张意和妻子便去出摊,一直卖到深夜12点甚至是凌晨1点。“春秋两个季节卖得多些,每天能卖300多个,最近每天卖200~230个。”张意告诉记者,他只做肉馅这一种烧饼,价格为每个6元。

生意稳定了,张意便喊来母亲帮忙照看孩子,“一家子算是扎根滨江了。”张意还给记者看了他的抖音账号,他在努力学着拍视频,最高的一条有769个赞。不少网友从抖音上认识了张意,专门过来跟着学习做吊炉烧饼。

扬子晚报/紫牛新闻记者 姜婧仪