“田径悍匪”奚枭横：
最大的对手是昨天的自己

本报记者 余敏刚

本周五，2025世界田联室内锦标赛将在南京举行。在中国队35人参赛大名单中，浙江中长跑运动员奚枭横倍受田径迷们关注。这位扎着小辫、被观众称为“田径悍匪”的实力选手，在今年的多站全国田径室内赛场上均站上800米和1500米的最高领奖台。奚枭横坦言，最大的对手永远是自己，他的目标只有一个——战胜昨天的自己。

人物名片

奚枭横，中国男子田径运动员。

2022年，全国田径大奖赛浙江衢州站，获得男子800米和男子1500米冠军；

2023年3月，获2023年全国室内田径锦标赛男子1500米冠军；

2024年4月，获得2024年全国田径大奖赛第2站800米男子冠军；

2025年3月，2025年全国室内田径锦标赛男子800米决赛冠军。

A 从调皮少年到赛道新星

1999年，奚枭横出生于天台县三合镇灵溪村的一个普通家庭。儿时调皮好动的他，整日在乡间奔跑嬉闹。小学四年级时，在校运会上崭露头角的奚枭横被校田径队教练相中，从此与跑道结缘。

“那个时候我根本不知道田径是什么，只听练田径的哥哥和表姐跟我说很‘好玩’，每次看他们训练，也都有说有笑的，对田径有了一份憧憬和幻想。”他回忆，在县运会拿过第一名的哥哥奚枭逸是他田径路上的“领路人”，时间长了，跑步逐渐成了他一天中最快乐的事。

2012年，天台县少体校教练谢挺秀发现了这块“璞玉”。尽管奚枭横当时的成绩不算顶尖，但训练态度极其端正，能吃苦、自觉性强。在少体校的日复一日训练中，他与哥哥每天清晨5点起床，风雨无阻地完成高负荷训练，逐渐打下扎实的基础。2016年，他进入省田径队，师从王君印教练，主攻800米与1500米，正式开启职业运动员生涯。

“这孩子肯吃苦。”王君印告诉记者，刚进入省田径队中长跑组时，他的成绩并不出色，但他骨子里有股不服输的劲。在训练强度上，他不时自己加码，每一次训练、每一次比赛，他都全力以赴。

功夫不负有心人，在2019年7月9日，在全国田径锦标赛男子800米预赛中，奚枭横跑出1分50秒50的成绩，成功跻身国家级运动健将。现在想起那一刻，奚枭横坦言，意外之喜，坚定了自己继续跑下去，也在那时，他爱上了田径赛场，梦想的大门也正缓缓打开。

B 全运舞台的突破与遗憾

奚枭横的职业生涯并非一帆风顺。在2021年的全国田径锦标赛暨陕西全运会资格赛上，奚枭横打破了省纪录，让大家期待他能够在全运赛场上为浙江队带来一枚宝贵的金牌。在陕西全运会男子800米预赛中，奚枭横以1分50秒89的成绩强势晋级，却在决赛最后100米被山西选手李俊霖以0.04秒的微弱优势绝杀，屈居亚军。冲线后摔倒在地的他，满心不甘却坦然接受竞技体育的残酷：“没有谁可以一帆风顺。”

这次失利让他重新审视自己的战术风格。过去，他习惯后程保守跟随，但面对顶尖对手时这种策略显得被动。陕西全运会后，他与教练团队决定将主项调整为1500米，并改变比赛策略——从中后程主动突击，掌控节奏。这一调整迅速见效：2022年全国田径大奖赛衢州站，他包揽800米和1500米双冠；2023年室内田径邀请赛，他三站全胜，成为国内中长跑的新星。值得一提的是，2023年3月16日进行的全国室内田径锦标赛男子1500米决赛至今让奚枭横记忆犹新。“在预赛中，我的对手刘德助打破800米全国纪录，让我压力很大。”奚枭横回忆道，决赛中，他前几圈一直保持速率，排在中前位置。等到还剩最后两圈时，他突然发力，迈开大步猛冲。冲击阶段，他顶住了刘德助一次次的试图反超，拿下最终胜利。

在奚枭横看来，他不仅战胜了当时国内中长跑第一人，更重要的是也战胜了当初冲线时被对手“秒杀”的自己。

C 荣誉是下一场比赛的起点

去年，奚枭横迎来了全面爆发的一年。

在全国室内田径大奖赛首站，他以3分49秒02的成绩夺得男子1500米决赛冠军；4月14日，全国田径大奖赛（第2站）男子800米决赛，他后半程发力，上演“一超三”好戏，以1分48秒85成功夺冠 。随后，在衢州举行的2024年全国田径锦标赛上，主场作战的他在男子800米决赛，最后100米连超4人，绝杀自己的“宿敌”刘德助，以1分49秒13的成绩夺冠；男子1500米决赛中，他又力压刘德助强势夺冠，成就全国田径锦标赛双冠王，成为中国中长跑项目当之无愧的领军人物。

突飞猛进的背后，是“田径悍匪”对自己的全面要求：每周13堂训练课，每天20公里有氧跑，高强度间歇训练……奚枭横坦言：“对手也在坚持，我若松懈，结果立见高下。”

今年，奚枭横将重心锁定在粤港澳全运会，计划在巩固1500米优势的同时，继续提升800米成绩，并尝试向国际赛事突破。就在2月，奚枭横在全国室内田径大奖赛济南站斩获男子1500米冠军，迎来“开门红”，之后他又在南京站和全国室内田径锦标赛获得男子800米冠军。教练王君印评价他“拼劲足、不怯场”。

赛场上，奚枭横凶悍的冲刺风格，与他标志性的小辫造型和黝黑健硕的外形相契合。在生活中，他低调务实，将荣誉视为“下一场比赛的起点”。目前，正在全力备战世界田联室内锦标赛的奚枭横，期待与世界一流的选手较量，也希望通过这次参赛经历快速成长。正如他所说：“每一次比赛都是积累，目标永远在下一场。”

本版图片由受访者提供