



马拉松趣味小百科

马拉松是什么？

马拉松是一项长跑比赛项目，其距离为42.195公里（也有说法为42.193公里，但比赛都是42.195公里）。

马拉松第一人是谁？



“马拉松第一人”菲迪皮茨的雕像

马拉松的起源要从公元前490年9月12日发生的一场战役说起。这场战役是波斯人和雅典人在离雅典不远的马拉松海边发生的，历史上称为希波战争。

雅典人最终获得了反侵略的胜利。为了让故乡人民尽快知道胜利的喜讯，统帅米勒狄派一位叫菲迪皮茨的士兵回去报信。菲迪皮茨是个有名的“飞毛腿”，为了让故乡人早知道好消息，他一个劲地快跑，当他跑到雅典时，已上气不接下气。他边跑边激动地喊道：“欢乐吧，雅典人，我们……胜利了”说完，就倒在地上死了。

为了纪念这个事件，在1896年举行的现代第一届奥林匹克运动会上，设立了马拉松赛跑这个项目，并把当年菲迪皮茨送信所奔跑的里程作为全程赛跑的距离。菲迪皮茨也因此成为“马拉松第一人”。

马拉松的现代发展

1896年举行首届奥运会时，顾拜旦采纳了历史学家布莱尔（Michel Breal）以上述历史事件设立一个比赛项目的建议，并定名为“马拉松”。比赛沿用当年菲迪皮茨所跑的路线，距离约为40公里200米。此后十几年，马拉松跑的距离一直保持在40公里左右。

1908年第4届奥运会在伦敦举行时，为方便英国王室人员观看马拉松赛，特意将起点设在温莎宫的阳台下，终点设在奥林匹克运动场内，起点到终点的距离经丈量为26英里385码，折合成42.195公里。国际田联后来将该距离确定为马拉松跑的标准距离。女子马拉松开展较晚，1984年第23届奥运会才被正式列入比赛项目。

历史最悠久和中国最早的马拉松赛

除了奥运赛场，马拉松赛在世界各地也开始广泛举行。美国从1897年起举行波士顿马拉松赛，当时只有15位跑者参加，成为世界上历史最悠久的马拉松赛。波士顿马拉松也是全球首个城市马拉松比赛。从创办至今，波士顿马拉松每年一次，从没间断过，通常在4月中旬进行。在1986年以前，波士顿马拉松一直沿用古希腊的方式，对优胜者的奖励只有头戴橄榄叶编成的花冠，颁发奖杯，但没有奖金。

自近代体育传入中国后，中国有记录的首届马拉松比赛的赛道位于南京与镇江之间。其中赛道的最后一段路程，即南京的中山门到新模范马路这一段。1910年11月17日（农历十月十六日），《时报》发出了一份比赛预告：“各报馆鉴：长距离竞走会从镇江金山顶起，至南京劝业会纪念塔止。十七（日）发足，十九（日）达会场”。清朝末年到民国初年时，“竞走”这个词并不是今天的意思，而是人们对于跑步比赛的通用称呼

之一。“长距离竞走”即指长途赛跑。赛道以镇江的金山为起点，终点设在南京的南洋劝业会的纪念塔，分为不连贯的三段，在三天内进行比赛。参加比赛的有十余人，中途退赛和犯规的选手除外，共有六人跑完全程，同时到达比赛的终点，排名不分先后。

世界著名的马拉松赛事

波士顿马拉松赛

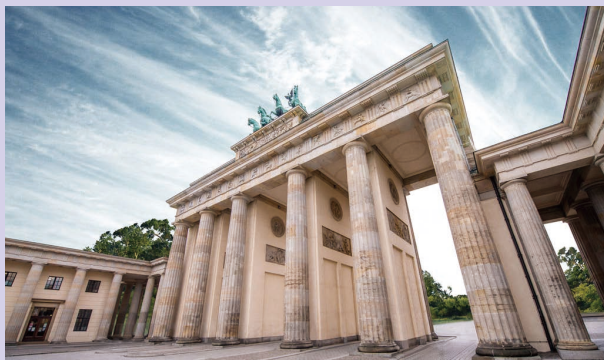
波士顿马拉松开始于 1897 年 4 月 19 日。波士顿马拉松沿袭了其古老的传统，优美的原野、点对点的快速赛道、空前的现场观众，一切都体现着这个古老马拉松的魅力。但遗憾的是，很多选手都无缘体验波士顿马拉松，因为她对参赛资格有着严格的限制。但这并没有阻止人们前去尝试，正是由于有了这种排他性，才更增加了波士顿马拉松的吸引力，世界尖子运动员都以此在这个赛事中夺冠为荣。

纽约马拉松赛

如果说有哪个马拉松赛可以宣称自己是世界上最受欢迎的，那一定是纽约马拉松。纽约马拉松的声誉仅次于波士顿，创办于 1970 年，每年 11 月初举行，参赛者最多超过 10 万人，声势浩大，通过纽约大吊桥时连桥身都震动，场面非常壮观。20 世纪 90 年代后，纽约马拉松除冠军奖金外还另加一部奔驰车，非常有吸引力。

柏林马拉松赛

每年 9 月下旬举行的柏林马拉松跻身于世界级马拉松之林，很大程度上要感谢它破世界纪录的赛道以及具有超高效率的赛事组委会。柏林马拉松吸引了大量的观众，热闹而喧哗，比赛路线可以让跑者来一次 20 世纪历史回顾之旅：前东柏林严肃整齐的大厦，以及西柏林现代、高科技、充满商业色彩的楼宇。参赛选手将穿过原来连接东、西柏林的勃兰登堡门，然后再往前跑 300 米冲过终点。



勃兰登堡门

伦敦马拉松赛

伦敦马拉松诞生于 1981 年，当时是受了纽约马拉松的启发而生成。伦敦马拉松每年 4 月下旬举行，是每一个跑者的节日，宽阔的场地、景色优美的路线、热情的观众、排山倒海般的欢呼声，再加上优质的路线，这一切都深深吸引着马拉松资深跑者。

伦敦马拉松曾经是历史上产生男女世界最好成绩最多的城市，但那是在早期。20 世纪 80 年代后期，受到几个高奖金美国赛事的挑战，伦敦马拉松组织者急中生智，在比赛中增加了化妆队伍，使比赛别开生面，经常有身穿婚纱的新娘和着西服领带的新郎携手跑完全程。

火奴鲁鲁马拉松赛

当北半球的大部分地区被包裹在寒冷和厚厚的棉衣中时，去火奴鲁鲁参加马拉松就是很好的一个理由。火奴鲁鲁马拉松开始于 1973 年，当年只有 167 人参加。火奴鲁鲁马拉松赛事场面盛大，气氛非常好。比赛清晨 5 点就在黑暗中开始，早得令人痛苦，但这样可以保证在凉爽的气温下进行比赛。而一旦太阳升起，跑者们就可以看到太平洋上童话般迷人的风景。

巴黎马拉松赛

春天的巴黎树木萌芽、鲜花缤纷，是全世界最适合步行的城市。每年在这个季节举办的巴黎



马拉松吸引了众多长跑爱好者。赛事当天巴黎周边道路实施交通管制，降低车流量，巴黎市政府也鼓励市民尽量采用公共交通、自行车、步行等，可谓做足“环保巴黎”。

斯德哥尔摩马拉松赛

斯德哥尔摩马拉松于每年6月初的一个星期六下午2点开始鸣枪。这个时节的斯德哥尔摩气候温和，大约1/3的市民都涌上街头呐喊助威，不论领跑者还是落后者都会得到他们的热情鼓励。

阿姆斯特丹马拉松赛

阿姆斯特丹马拉松开始于20世纪70年代后期，和世界其他顶级马拉松相比，阿姆斯特丹马拉松是小型的、亲密的，只有2000多人参加。但就在这2000多人中，绝大多数选手都来自世界各地，他们被这个城市的魅力和这个马拉松赛的速度所吸引。阿姆斯特丹马拉松路线平坦，很容易出成绩，唯一的“障碍”是要穿越许多小运河。

鹿特丹马拉松赛

虽然这个荷兰小城并不被认为是欧洲必游

之地，但每年的4月份总有数以千计的长跑爱好者来这里参加马拉松赛。鹿特丹道路平坦，气候适宜，许多优秀运动员都喜欢这条路线。鹿特丹非常支持马拉松赛，整个城市在比赛当天几乎是专为马拉松赛而服务。鹿特丹马拉松以屡出好成绩而享誉全球，同时鹿特丹还在马拉松历史上写下了很多创新，比如鹿特丹是首批使用电子计时器的马拉松之一。鹿特丹打破了只有大城市才能举办大型马拉松的断言。

部分国内马拉松赛事

- | | |
|------------|-----------|
| 北京国际马拉松赛 | 厦门国际马拉松赛 |
| 上海国际马拉松赛 | 南京国际马拉松赛 |
| 太原国际马拉松赛 | 黄河口国际马拉松赛 |
| 青岛国际马拉松赛 | 重庆国际马拉松赛 |
| 大连国际马拉松赛 | 兰州国际马拉松赛 |
| 香港渣打马拉松赛 | 天津国际马拉松赛 |
| 澳门国际马拉松赛 | 珠海半程马拉松赛 |
| 南宁半程马拉松赛 | 广州国际马拉松赛 |
| 深圳国际马拉松赛 | 西安城墙马拉松赛 |
| 杭州国际马拉松赛 | |
| 天津国际市民马拉松赛 | |
| 拉萨国际半程马拉松赛 | |