

陈大恩 杨启航 陈玲 编著



耐力与美丽 运动与宁静

梦想与现实 世界与中国  
名将与市民 古老与现代

淡泊与热烈 欢呼与无奈

征途与终点 辉煌与期待  
竞争与携手

相伴美丽 迈向成功

# 直播马拉松

中国广播电视出版社

## 图书在版编目 (CIP)数据

直播马拉松 / 陈大恩, 杨启舫, 陈玲编著. - 北京:  
中国广播电视出版社, 2004.8  
ISBN 7-5043-4313-7

I.直... II.①陈...②杨...③陈... III.马拉松赛-运动  
竞赛-概况-厦门市-2004 IV.G822.873

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 080275 号

## 直播马拉松

编 著:	陈大恩 杨启舫 陈 玲
责任编辑:	王 瑛
封面设计:	北京星联邦文化发展有限公司
监 印:	尤 冲
出版发行:	中国广播电视出版社
电 话:	86093580 86093583
社 址:	北京复外大街2号(邮政编码 100866)
经 销:	全国各地新华书店
印 刷:	北京友谊印刷有限公司
开 本:	787x1092毫米 1/16
字 数:	100(千)字
印 张:	12
版 次:	2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷
书 号:	ISBN 7-5043-4313-7/G·1689
定 价:	28.00元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

# 直播马拉松

陈大恩 杨启舫 陈玲 编著

中国广播电视出版社





厦门国际马拉松赛

XIAMEN INTERNATIONAL MARATHON

中國中央電視台



2004 夏新厦門國際馬拉松賽電視轉播文案

---

主 题：2004 夏新厦门国际马拉松赛  
主办城市：中国·厦门  
竞赛项目：全程马拉松、半程马拉松、10公里、  
5公里  
竞赛时间：2004年3月27日8：00鸣枪  
比赛起始：厦门国际会展中心  
主演播室：厦门电视台1000M2演播室  
解说评述：中央电视台 主持人 韩乔生  
                  厦门电视台 主持人 陈 玲  
全程转播：央视5套、厦视一套、厦视三套、  
                  国内15家省、市电视台同步直播

直播马拉松



摄影：梁伟

夏新厦门国际马拉松赛起跑点、终点：厦门国际会展中心



# 2004 夏新厦门国际马拉松赛

---

## 组织委员会

主任：段世杰 张昌平

副主任：吴凤章 洪碧玲 郭振家 王大卫 徐正国

秘书长：余振杰

副秘书长：杨中华 黄文辉 卓锦绵 林聪明 王楠

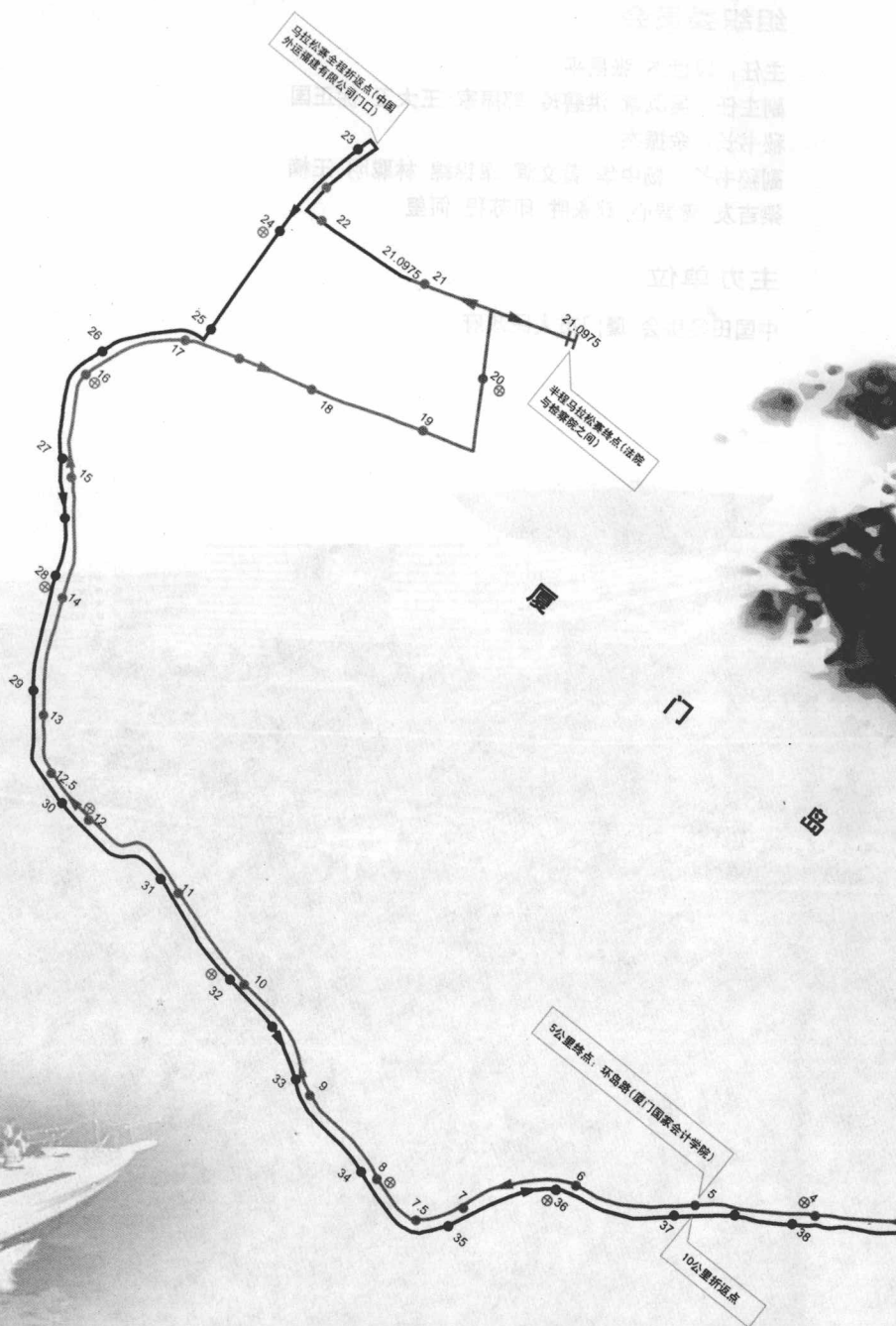
梁吉友 曾碧心 耿永胜 印苏程 何玺

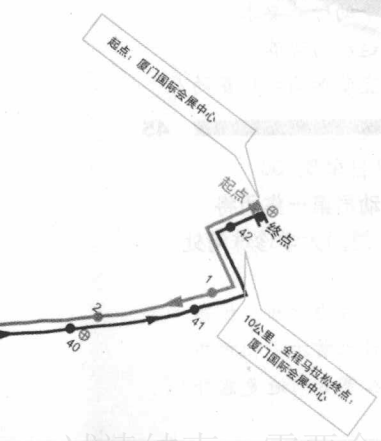
## 主办单位

中国田径协会 厦门市人民政府



# 夏新厦门国际马拉松赛暨 2004 年全国马拉松锦标赛线路图





风光、人文、竞技的完美组合

可能是世界上最美的赛道

# 目录

2004 夏新厦门国际马拉松赛组织委员会  
2004 夏新厦门国际马拉松赛线路图

14

序 中央电视台体育中心主任 / 马国力

19

直播全记录 / 电视转播文案

时间: 2004年3月27日早7:50

赛程: 检录报到、热身准备

关键词: 大赛概况

资料链接一: 马拉松赛的起源

资料链接二: 马拉松赛战术·赛前调整篇

资料链接三: 跑马拉松, 准备好了吗?

25

时间: 2004年3月27日早7:58

赛程: 倒数计时

关键词: 参赛排序

资料链接四: 马拉松赛要做哪些准备工作?

资料链接五: 马拉松赛战术·起跑篇

资料链接六: 项目与年龄

时间: 2004年3月27日早8:05

赛程: 主赛道环岛路

关键词: 参赛阵容介绍

资料链接七: 报名情况

资料链接八: 马拉松赛技术要领

资料链接九: 号布与方阵

37

时间: 2004年3月27日早8:15左右

赛程: 全程马拉松运动员第一集团  
将跑过5公里处

关键词: 人文厦门

40

2004 夏新厦门国际马拉松赛城市形象宣传片  
人文厦门篇 / 长度: 60秒

资料链接十: 马拉松选手的营养要求

资料链接十一: 马拉松运动与营养

资料链接十二: 十种不宜参加马拉松赛的人

45

时间: 2004年3月27日早8:30

赛程: 全程马拉松运动员第一集团将  
跑过10公里, 厦门大学珍珠湾处

关键词: 科技马拉松

资料链接十三: 高科技芯片力助马拉松赛

资料链接十四: 两项新技术首次亮相鹭岛

资料链接十五: 跑马拉松赛如何避免意外?



**53**  
时 间：2004年3月27日早8:45左右  
赛 程：全程马拉松运动员第一集团跑到  
中山路轮渡广场  
关键词：民俗厦门

**56**  
2004夏新厦门国际马拉松赛城市形象宣传片  
民俗厦门篇 / 长度：60秒  
资料链接十六：马拉松赛战术·途中跑篇  
资料链接十七：马拉松赛的医务监督  
资料链接十八：马拉松选手如何补充营养？

**61**  
时 间：2004年3月27日早9:00左右  
赛 程：全程马拉松运动员第一集团  
进入湖滨南路  
关键词：老市区 / 新纪录  
资料链接十九：马拉松赛的身体反应  
——呼吸和心跳  
资料链接二十：马拉松赛要注重心理训练  
资料链接二十一：马拉松赛战术·终点冲刺篇

**67**  
时 间：2004年3月27日早9:15左右  
赛 程：全程马拉松运动员第一集团  
回到鹭江道  
关键词：品牌厦门

**70**  
2004夏新厦门国际马拉松赛城市形象宣传片  
品牌厦门篇 / 长度：60秒  
资料链接二十二：厦门东渡港  
资料链接二十三：厦门国际会展中心  
资料链接二十四：大小金門

**75**  
时 间：2004年3月27日早9:25左右  
赛 程：全程马拉松运动员第一集团返回  
到中山路轮渡路口  
关键词：跑入风景画廊  
资料链接二十五：厦门鼓浪屿  
资料链接二十六：厦门胡里山炮台  
资料链接二十七：厦门植物园  
资料链接二十八：厦门南普陀寺

**81**  
时 间：2004年3月27日上午9:35左右  
赛 程：全程马拉松运动员第一集团  
重新返回到演武跨海大桥  
关键词：运动中品味厦门  
资料链接二十九：林巧稚  
资料链接三十：马约翰  
资料链接三十一：陈嘉庚

**85**  
时 间：2004年3月27日上午9:40左右  
赛 程：全程马拉松运动员第一集团返回到  
厦门大学、胡里山炮台处  
关键词：现代厦门

# 目录

## 88 2004 夏新厦门国际马拉松赛城市形象宣传片

现代厦门篇 / 长度: 60 秒

资料链接三十二: 厦门大学

资料链接三十三: 中秋博饼由来

资料链接三十四: 餐饮购物

93

时 间: 2004 年 3 月 27 日上午 9: 50 左右

赛 程: 全程马拉松运动员第一集团

跑到黄厝海边

关键词: 步步精彩

资料链接三十五: 闽南风情——茶俗

资料链接三十六: 南音

资料链接三十七: 歌仔戏

资料链接三十八: 戏台寺庙不分家

99

时 间: 2004 年 3 月 27 日上午 10: 00

赛 程: 全程马拉松赛第一位选手

跑到椰风寨海边

关键词: 坚持到底

105

时 间: 2004 年 3 月 27 日上午 10: 10 左右

赛 程: 全程马拉松赛第一位选手从环岛路

到达国际会展中心终点

关键词: 冲刺

109

时 间: 2004 年 3 月 27 日上午 10: 25

赛 程: 颁奖仪式

关键词: 收获成功

113

时 间: 2004 年 3 月 27 日上午 10: 28

赛 程: 赛后整理

关键词: 展望

117

## 中国马拉松主要赛事

1. 中国举办的马拉松赛事简介
2. 我国马拉松选手现状
3. 历届北京国际马拉松赛最好成绩一览表
4. 2003 夏新厦门马拉松赛  
——埃塞俄比亚选手跑出好成绩
5. 第一个跑完全程马拉松的厦门市民
6. 人物特写: 称雄厦门马拉松赛的埃塞俄比亚人
7. “东方羚羊”要跑环岛路  
——纪政将来厦门观摩马拉松大赛
8. 2004 夏新厦门国际马拉松赛外国特邀选手名单
9. 厦门历史上的马拉松赛
10. 王大廉: 赤脚破马拉松纪录的厦门人



### 另类趣味马拉松赛

1. 化妆马拉松赛
2. 一个跑了54年的马拉松赛
3. 翻跟头马拉松赛
4. 婚礼马拉松赛
5. 88岁老太也跑马拉松赛
6. 换心女跑完马拉松赛
7. 一年跑88个马拉松赛
8. 英国病人屡创马拉松最慢世界纪录
9. 重赏之下难觅勇夫
10. 马拉松“人马大战”人类再败
11. 马拉松选手在奥运会上的欺诈行为
12. 第一位马拉松奥运会冠军
13. 奥运会上第一位女马拉松冠军
14. 女子马拉松赛是如何进入奥运会的
15. 长跑运动员是民族英雄
16. 埃塞俄比亚人长跑的“天时”、“地利”

主持人韩乔生、陈玲个人简历

百米冲刺马拉松 / 陈玲

邂逅马拉松 / 杨启舫

《和美丽一起飞翔》歌曲词作者 / 杨启舫

流动的风景 / 陈大恩

后记 / 陈大恩

直播职员表

### 国内优秀的马拉松选手

中国马拉松男选手 / 宫科  
中国马拉松男选手 / 李柱宏  
中国马拉松女选手 / 孙英杰  
中国马拉松女选手 / 魏亚南  
中国马拉松女选手 / 张淑晶

### 国外优秀的马拉松选手

埃塞俄比亚马拉松男选手 / 格布雷西拉西耶  
肯尼亚马拉松男选手 / 特加特  
埃塞俄比亚马拉松男选手 / 阿贝拉  
美国马拉松男选手 / 卡努奇  
肯尼亚马拉松女选手 / 恩德雷巴  
英国马拉松女选手 / 拉德克里夫  
日本马拉松女选手 / 高桥尚子

### 世界上著名的马拉松赛事

波士顿马拉松：最悠久的城市马拉松赛  
伦敦马拉松堪称“世界第一”  
芝加哥马拉松可与纽约并驾齐驱  
美国：马拉松最普及的国家  
大阪马拉松只设女子比赛  
鹿特丹马拉松小城路线美  
福冈马拉松——亚洲最悠久的男子马拉松  
纽约马拉松声誉仅次于波士顿

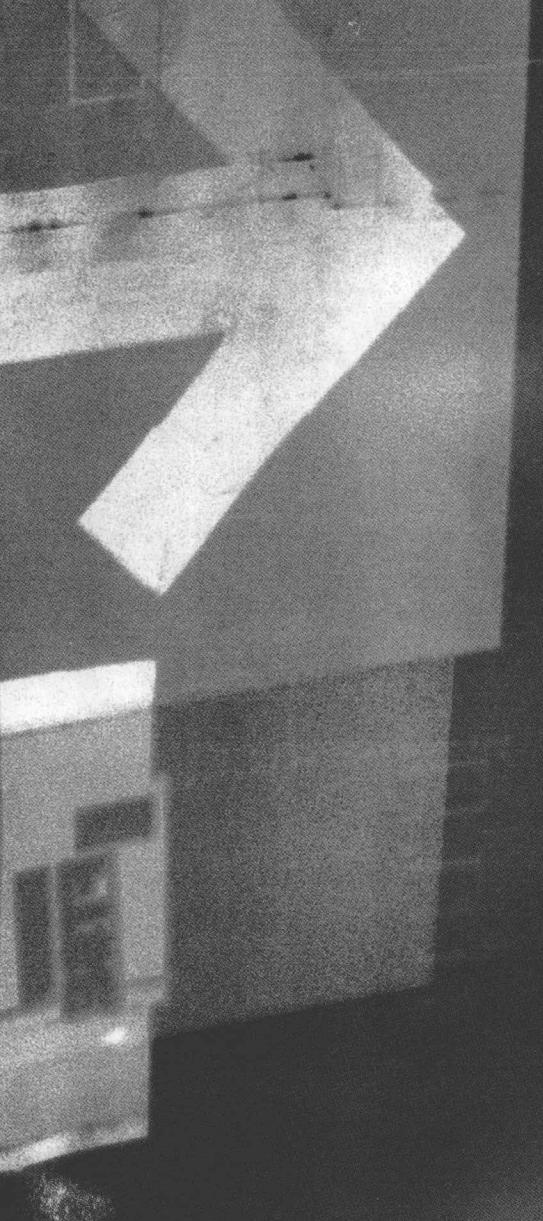
# 直播马拉松 序

两年前，当厦门电视台一行人风尘仆仆地来到北京，提出要在风光美丽的厦门环岛路举办国际马拉松比赛的直播设想时，我和我的同事都说这是个不错的主意。

如今，厦门国际马拉松比赛已经如期举办两届了。作为一个新立项的国际性体育赛事，厦门国际马拉松赛的特点之鲜明，参赛阵容之强大，群众参与之广泛，竞赛成绩之优秀，都给人们留下了难忘的印象。可以说，马拉松与厦门结缘，不仅为这个传统的体育项目提供了新的每年一度的竞技舞台，也让厦门的市民在每年里又多了一个欢乐的节日。而两届赛事的电视直播工作，在锻炼了我们队伍的同时，也全面检验了在大型体育赛事的电视直播里对新技术、高科技手段运用的良好效果。厦门国际马拉松比赛的成功转播并荣获了“中国广播电视新闻奖2003年度电视新闻现场直播一等奖”就说明了这个问题。







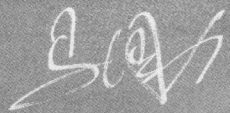
在此，我要特别地向厦门电视台同行们的辛勤工作和努力付出表示感谢。感谢他们不仅在比赛转播过程中做出的大量具体、细致、富有创造性的工作，也感谢他们能够在两届大赛后及时地总结归纳，不辞辛苦地编撰了这本构思新颖，创意独特，内容翔实，可读性强的大型电视直播节目文集《直播马拉松》。这是国内近年来首部以马拉松体育比赛的电视转播解说词为主体的文集，它在介绍赛事流程的当中，融入了对赛道沿途的自然风光、人文历史的推举与介绍，让人在感受体育竞技的艰苦的同时，领略秀山丽水带给人们的视觉上的享受和心灵的愉悦。《直播马拉松》又链接了国际、国内所有马拉松体育名将的相关背景资料以及众多的国内外重大马拉松赛事的情况介绍和幕后花絮，增强了这本书的参考意义和史料价值。

如果说，我们从转播的厦门国际马拉松赛的电视画面里认识、领略了厦门秀美的海滨风光和日新月异的特区风貌，那么，你将会从今天翻开的这本书里，再次感受到厦门市委、市政府对马拉松赛的重视程度以及厦门电视台同行们对工作的敬业精神，特别是热情好客的厦门市民，那些热情的呐喊、真诚的欢呼，仿佛仍在耳畔，令人感动、难忘。

有理由相信，通过每年一届的厦门国际马拉松比赛的不断推进，会有越来越多的目光聚焦在中国东南沿海这个美丽的海湾城市厦门。更有理由相信，一项与美丽结缘的体育比赛会带给所有马拉松爱好者以更多的精彩和期待。

直播马拉松，未来更成功。

中央电视台体育节目中心主任



2004年4月 北京