

2016年北京市教委科研专项项目“田径跑类项目教学训练研究”研究成果



马拉松

实战训练指南

周建梅 张志华 主编

MARATHO

2016年北京市教委科研专项项目“田径跑类项目教学训练研究”研究成果



马拉松 实战训练指南

周建梅 张志华 主编



化学工业出版社

·北京·

人人都会跑，但不是人人都会跑马拉松。马拉松是一项挑战人类生理极限的体育运动，要征服它需要极强的体能、决心和毅力，它对人们的身心有极大的考验。

《马拉松实战训练指南》分为理论和实践两大板块介绍马拉松的方方面面，理论篇为读者阐述马拉松的发展历程、马拉松的相关生理知识、穿戴装备以及常见的运动损伤及其预防等；实践篇为马拉松训练和教学的相关知识及其竞赛、场地与裁判等。书中内容适用于马拉松爱好者和从初级水平到专业水平的马拉松运动员参考。

《马拉松实战训练指南》中对于想要参与马拉松运动的跑者进行有针对性的训练指导时，按照不同的身体素质条件、训练侧重点、心理调节方式、赛前准备手段、恢复训练方法，特别区分了专业跑者和大众跑者，因材施教、区别对待，以利于处于不同阶段的读者选用最适合自己的方式进行学习和训练。

图书在版编目 (CIP) 数据

马拉松实战训练指南 / 周建梅, 张志华主编. —北京 :
化学工业出版社, 2017.9

ISBN 978-7-122-30338-7

I . ①马… II . ①周…②张… III . ①马拉松跑-运动
训练-指南 IV . ①G822.82-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第181296号

责任编辑：宋 薇
责任校对：宋 玮

装帧设计：张 辉

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京云浩印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张10³/₄ 字数209千字 2017年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

编写人员

主 编 周建梅 张志华

副主编 杨细文 刘军占 马梦影

编 委 蔡明亚 李 帅 韩瑞丝 唐斯英

王 丹 李 宁 罗福根 高鹏虎

前言



跑马拉松有危险吗？怎么知道自己的跑姿是否正确？该怎样训练才能跑得更好更快？怎样才能预防运动损伤？《马拉松实战训练指南》编写的目的是使参加马拉松项目的爱好者、运动员能科学健身、训练，使跑者在感受运动快乐的同时减少损伤，进而锻炼马拉松参与者的意志品质，达到“文明其精神，野蛮其体魄”的效果；也为追求高水平运动成绩的运动员，提供科学的训练思路与专业的训练方法、手段。

马拉松运动持续火热，参与人数与日俱增，而真正认识与深入理解马拉松项目的人却不多，由此也造成了诸多跑马过程中的运动损伤甚至死亡。《马拉松实战训练指南》编写者在多次参与马拉松赛事工作的基础上，走访过多位国内外教练及运动员，总结他们的训练经验和做法，并结合近年有关马拉松的研究资料撰写了本书，以期所写内容适合马拉松爱好者，以及从初级水平到专业水平的马拉松运动员。

《马拉松实战训练指南》适合不同水平的跑马者和马拉松爱好者学习使用，编写内容从理论到实践对马拉松的方方面面都有所涉及，包括教学、训练、营养、着装、比赛、预防损伤等。除此之外，书中还列举了一些案例，即使读者不亲身参加马拉松比赛也有一定的参考价值。《马拉松实战训练指南》的内容编写特色之一是，对马拉松训练和比赛中的注意事项一再强调，以提醒无论是跑马新手还是精英跑马者必须要循序渐进、量力而行、科学跑马。

《马拉松实战训练指南》由周建梅、张志华任主编，杨细文、刘军占、马梦影任副主编，参与编写的还有蔡明亚、李帅、韩瑞丝、唐斯英、王丹、李宁、罗福根、高鹏虎等。

由于编者的水平所限，书中若有疏漏之处，还望大家不吝赐教。

编者



目录

理论篇

第一章 马拉松运动发展概述	2
第一节 世界与我国马拉松的发展历史	2
第二节 马拉松运动的价值与特点	13
第三节 马拉松的分类与场地	14
第二章 马拉松的理论基础	20
第一节 马拉松生理机能	20
第二节 马拉松基本技术原理	21
第三节 马拉松运动生物力学基础	23
第三章 马拉松运动的损伤与防治	25
第一节 马拉松运动常见运动损伤	25
第二节 马拉松运动损伤的预防	27
第三节 马拉松运动损伤的治疗	35
第四章 马拉松的装备与营养	36
第一节 马拉松服装、鞋袜	36
第二节 马拉松计时器	38
第三节 马拉松营养补给	39

实践篇

第五章 马拉松教学理论与方法	44
第一节 马拉松教学的一般规律、原则与过程	44
第二节 马拉松教学的基本任务、内容与特点	46

第三节	马拉松教学的手段方法	49
第六章	马拉松训练理论与方法	52
第一节	马拉松训练的一般规律、原则与过程	52
第二节	马拉松训练的基本任务、内容、方法与特点	53
第三节	马拉松运动员的选材	59
第四节	马拉松训练计划的制订	63
第七章	马拉松专业训练（专业版）	66
第一节	马拉松体能训练	66
第二节	马拉松技术、战术训练及安排	76
第三节	马拉松心理训练	78
第四节	马拉松高原训练	79
第八章	马拉松业余训练（大众版）	82
第一节	马拉松技术、战术训练	82
第二节	马拉松心理训练	85
第三节	马拉松训练恢复	87
第四节	大众马拉松运动员训练计划	89
第五节	马拉松赛前准备	97
第九章	马拉松的竞赛与裁判	100
第一节	马拉松竞赛组织工作	100
第二节	马拉松运动竞赛工作手册	110
第十章	马拉松场地	160
第一节	马拉松比赛场地的设计与布局	160
第二节	越野跑	162
第三节	公路赛跑	163
第四节	山地赛跑	164
参考文献	166



理论篇



第一章 马拉松运动发展概述

第一节 世界与我国马拉松的发展历史

一、世界与我国马拉松的发展简述

马拉松的历史并不仅仅止于现代以来的120年，从古埃及开始，人类就举行过各种不同形式的长跑。马拉松在1896年的第一届奥运会上成为正式项目，但是在公元前776年到公元后261年的这一段时间内，古代奥林匹克中从没有马拉松这个项目，当时最长的距离也少于5公里。到了现在，马拉松已经成为了现代奥运会的中心环节，并在世界各地广为举办，掀起一波又一波的马拉松热，完全是出于人们对马拉松的痴迷。

在茹毛饮血的时代，为了食物，人类可能跑过比马拉松更长的距离。只要身边有人类，动物就会迅速逃走，这样的过程会一直持续，直到猎物在逃亡中耗尽了能量，被人类捕获。

在古埃及，跑步被看作是一种珍贵的军事技能。古埃及第二十五王朝的塔哈尔卡（Taharka）就为他的军队保持战斗力而制定了长跑达标赛。比赛的里程接近100公里，在今天的话就是“超长距离”的项目了。最近，这个比赛得到了复兴，被称为法老100“Pharaonic 100km”，比赛从埃及中部的法尤姆（El Fayoum）的哈瓦拉金字塔（Hawara pyramid）出发，一直跑向开罗西南部的塞加拉金字塔（Sakkara pyramids）。

19世纪初之前，那些最有成就的跑者，无论是在军队还是社会中，往往充当信使的职责。在崎岖的乡野小路上，他们跑得比马儿更快。我们熟知的马拉松神话就始于菲迪皮德斯从马拉松跑到雅典的传说：公元前490年左右，在马拉松平原，希腊军队赢得了一场关键战役，他们打败了戴特思（Datis）将军领导的波斯侵略者。在这场战斗结束后，作为专业的信使，他被派往雅典传递消息：“捷



报，我们胜利了。”不知疲惫的奔跑让他在说完消息之后就力竭而亡。

如今举行的斯巴达超级马拉松（Spartathlon），这场246公里的比赛可能更接近史实罗伯特·布朗宁（Robert Browning）将菲迪皮德斯从马拉松跑到雅典的死亡之旅写成了的诗歌，这也解释了当时皮埃尔德·顾拜旦（Pierre de Coubertin）男爵试图让奥运会回归现代的原因。

1. 1896 奥运马拉松：希望的火种

顾拜旦是一个法国人，在他成长的过程中，法国饱受战败之辱。在普法战争中，法国失去了领土，被迫支付赔款、撤走军队，紧接着的一场内战又进一步削弱了法国的国力。顾拜旦开始探索法国之所以弱小与作为竞争对手的英国和普鲁士之所以强大的原因。他认为，英国的公立学校对体育事业的重视是构建民族性格的重要因素。在1890年参观英国时，他遇到了威廉·布鲁克斯（William Penny Brookes），文洛克奥林匹克协会（Wenlock Olympian Society）的创始人，早在1850年就已举办了首届比赛。这激励了顾拜旦，他尝试着把体育作为必修课引入法国的学校，并发起一个同样基于古代奥运会的国际体育赛事。2012年伦敦奥运会的吉祥物文洛克就是为了纪念Wenlock Olympian Games（文洛克奥林匹亚运动会）而得名的。

1892年，顾拜旦发起了他的奥运活动，两年后在巴黎大学（the Sorbonne）成立了国际奥林匹克委员会。代表们同意在1896年于雅典举办第一届现代奥运会，随后每隔四年举办一次。其中的代表之一是米歇尔·布雷亚（Michel Breal），他主张把长跑作为比赛项目，他讲述了费迪皮迪兹的古老故事以求得支持。他使希腊政府也不得不相信，奥运会应该举办。

由于他们的活动如此频繁举办，开始将奥运会视为激励民族情结的一种手段。英国王室开始参与，同样希腊的犹太侨民们也蜂拥而来。大量的金钱被花费在奥林匹亚，建造以古代体育场为摹本的大理石体育场。第一届马拉松从马拉松大桥起跑，在雅典的这个体育场截止，总共40公里的距离。

1896年4月10日，18个人在第一届马拉松的起点排成一线，参赛的4个外国运动员只有来自匈牙利的久拉克尔纳（Gyula Kellner）跑过一次这样的距离。其他3个人参加过田径比赛的中距离跑，他们冒险的认为他们有一直跑在赛道上的运气。

希腊组织者似乎准备得更充分，他们当时的一些安排成为了现在的标准：补给站沿着赛道设置，骑兵军官作引导，士兵则作为比赛执法官将路人赶出赛道、协助出现伤病的运动员退出赛道。运动员的私人助理可以供应个人饮料。药物测试在许多年后才引入，当时这些个人饮料中可能混着酒精，用以提高运动表现。

3个外国中距离运动员的持久性令人惊讶，他们分别在23公里、32公里和37公里退赛。在33公里的时候，斯皮里顿超过了最后一个退赛的澳大利亚人埃德温·弗莱克（Edwin Flack）。之后，兼任发令员和裁判的陆军上校帕帕迪亚曼托



普洛斯（Papadiamantopoulos）为了通知在体育场等待的人群事先离开了。斯皮里顿没有让人失望，他在2:58:50冲过终点，领先第二名1.609公里（1英里），希腊人包揽了前三名。

马拉松就此草创，甚至比奥运会办得更好。两个月后，巴黎举办了第一届马拉松（the Tour de Paris Marathon），从巴黎出发，经过凡尔赛宫，一直到巴黎西北，塞纳河与瓦兹河交汇处的小镇孔夫朗-圣奥诺里讷（Conflans-Sainte-Honorine）。而之后在巴黎和美国密苏里州圣路易斯举办的这两届奥运马拉松则接连上演了闹剧。

2. 现代马拉松的发展

在19世纪，跑步早已不再是送信的最佳方式，那些雇佣信使的富人发现了跑步的另一个用途：赌博。在19世纪的大部分时间里，那些跑步比赛都是专为这个目的设立的。大约1860年之后，英国人成立了“猎兔犬”跑步俱乐部，主要用于撒纸屑追踪游戏（Paper chase，一人假扮兔子撒纸屑，另一些人假扮猎犬追赶，越野跑的早期形式）。俱乐部按照英格兰业余体育协会（Amateur Athletic Association）的规则运作。AAA在1880年成立于牛津大学，这个名字体现了当时人们热衷于打赌消遣，以及对“专业”的蔑视。相比其他项目，马拉松也许真的非常适合赌博，在漫长的时间里，我们不知道场上的选手会采用什么卑鄙手段。

1896年的巴黎——孔夫朗的这场马拉松在专业性的道路上迈出了一步，它为能打破斯皮利顿的奥运记录的选手提供奖金。来自英格兰的建筑工人，莱恩赫斯特（Len Hurst）创造了2:31:30的成绩，赢得了200法郎的奖金。这次比赛的距离被认为是40公里，但测量的方法未必可靠，或许还会受到比赛组织者的影响。

在美国，纽约体育俱乐部（New York Athletic Club）组织了一次超过40.23公里（25英里）的比赛，40.23公里——标志着马拉松的早期阶段的重大转变。只有三分之一多的人完赛，这次开创新的比赛证明了马拉松的本质。第一名的成绩几乎比斯皮利顿慢半个小时。

在1897年3月15日爱国者日，波士顿体育协会主办了第一届波士顿马拉松，亚瑟也参加了。比赛每年都会举行（除了1918年以军事马拉松接力代替），波马因此成为世界上最古老的马拉松比赛。

赛道大体上是从亚什兰（Ashland）一路下坡〔现在是从西边一点的霍普金顿（Hopkinton）出发〕到达波士顿市区的一条直线。获胜者是来自纽约的约翰J·麦克德莫特（John J. McDermott），它将记录提高到2:55:10——尽管赛道长度仅仅只有39公里。除了波士顿马拉松，之后的大部分马拉松的赛程都要超过40公里，包括巴黎和圣路易斯的奥运马拉松。

1908年英国举办了第四届奥运会。法兰西—不列颠会展（The Franco-British Exhibition）在伦敦西部的白城体育场（White City Stadium）举办，奥运会马拉松将在亚历山德拉皇后（Queen Alexandra）所在的皇家包厢前完成。这次的奥运会马拉松处处离不开皇室主题，起点就设在温莎城堡。经过严格的丈量，赛程确



定在41.84公里（26英里），不过，因为女王之后的请求，起点又往后移到温莎城堡东边的草坪上，这样就可以让公主和王子在他们的房间里看到比赛了，因此里程又增加了352米。

对于第一个冲过终点线的意大利人多兰多佩特里（Dorando Pietri），这352米确实非常的漫长（估计是开创历史压力比较大）。比赛开始的时候，每位选手都跑快了：57分钟通过了16.09公里（10英里）（从当时的条件来看是快的），多兰多跑得很沉着。最后几公里的时候，大部分的选手都掉速了，要比开始的时候每1.609公里（每英里）慢两分钟。在进入体育场的不久之前，多兰多终于超过了来自南非的查尔斯赫弗伦（Charles Hefferon），他从24.14公里（15英里）开始一直处于领先地位。赶上领跑者的消耗很大，在跑道上多兰多跌跌撞撞，摔倒了四次，之后才在比赛官员的协助下冲过了终点线。但是比赛的金牌被授予了一个美国人，约翰尼海斯（Johnny Hayes），因为他没有在“不公平”的帮助下完成比赛，他只比多兰多慢了32秒。

多兰多很快从这短暂的痛苦中恢复过来。不那么幸运的是接下来在瑞典斯德哥尔摩举行的奥运会上的一名葡萄牙运动员。20岁的弗朗西斯科拉扎罗（Francisco Lazaro）是三次全国冠军，他有一份医师签署的健康证明。不过马拉松当天太热了，比赛是在13:45的烈日下进行的。弗朗西斯科到30公里的时候晕倒在地，被送往医院。因为热衰竭，他第二天就死了。虽然普通人在参与马拉松会出现死亡事故，对于奥运马拉松，这是唯一的死亡实例。从此之后，在一些国家，赛事组织者要求每个选手在参赛前就提供医疗证明，就像弗朗西斯科提供的那样。

3. 马拉松新时代

在伦敦，因为一次意外而偶然定下的赛程，却最终成为了马拉松赛的官方长度，在16年之后的巴黎奥运会才得到真正的确立：公制42195米。在这16年间，马拉松的赛程一直处于变化之中，其中最长的大概是1920年在安特卫普举办的奥运马拉松了：42750米。

伦敦奥运会之后，因为英国人对他们运动员的表现感到失望（还在温莎进行了一次示威），他们决定每年举办一次理工马拉松（Polytechnic Marathon，在1909～1996年期间，每年都有举办），这场比赛以组委会俱乐部的名字（Polytechnic Harriers）命名，赛道和1908年奥运马拉松的赛道一致。这场比赛就像今天的伦敦马拉松那样，是一条刷新世界纪录的高速赛道：从1909年的首场比赛，亨利巴雷特（Henry Barrett）创造了2小时42分31秒的记录。到黄金十年，吉姆彼得斯（Jim Peters）在1951年到1954年期间不断刷新记录：世界纪录从2:20:43提高到2:18:41，然后再是2:17:40。

1963年，巴迪艾德伦（Buddy Edelen）跑出了2:14:28，成为了世界上首个跑进2:15的人，巴兹尔希特利（Basil Heatley）不甘示弱，在1964年跑进了2:14，



成绩为2:13:55，1965年日本选手重松森雄（Morio Shigematsu）将世界纪录提高到了2:12:00。可以说，理工马拉松吹响了精英号角。

第二次世界大战后，马拉松又走上了复兴之路，1947年的日本福冈马拉松（Fukuoka Marathon），1948年的荷兰恩斯赫德马拉松（Enschede Marathon）相继举办。雅典古典马拉松赛在1896年赛道的基础上增加了2195米，于1955年重获新生。

日本的马拉松在第二次世界大战后兴盛起来，一如战后日本的迅速恢复一样，而且，可以说20世纪60年代的福冈马拉松是无可争议的世界最高水平的赛事。作为一个精英比赛，它以日本顶级选手和少数海外特邀选手为特色，引起了公众的广泛关注。即使是现在，仅从报名标准来看，福冈马拉松的报名标准也是世界上数一数二的苛刻。

在这个阶段，其他的马拉松赛事可能参赛选手数量更多，虽然也不会超过几百个，但绝对没有福冈的质量高。在1962年寺沢彻（Toru Terasawa）就跑出了2:16:19，但在1967年的比赛中，澳大利亚的德里克克莱顿（Derek Clayton）将世界纪录提高到了2:09:37。

在1969年，德里克据称在安特卫普以2:08:33.6打破了自己的记录，不过，这个成绩的可信度不高。关于这条赛道准确性的质疑从来没有停止过，这和主办单位采用的测量方法有关——以普通汽车里程表读数为标准，这是极不可靠的。

当马拉松精英选手们开始以五分钟1.609公里（一英里）的配速向前奔跑时，新一轮马拉松革命的种子悄然扎根。一个名叫弗雷德莱博（Fred Lebow）纽约人，他举办了一场成本很低的马拉松：只要在中央公园的车道上跑四个大圈。这场比赛吸引了超过100名选手，它和当时许多其他的比赛没有什么不同：选手要在马路上找到跑步的空间，赛事的预算很低，刚好能满足报名的跑者。

参赛者的数量缓慢而稳定增长，1973年，弗雷德获得了与奥林匹克航空公司的赞助合同。1975年的比赛参赛人数已经上升到500人，因为1972年慕尼黑奥运会上弗兰克肖特的胜利提升了美国马拉松的形象。而当时的波士顿马拉松赛的参赛规模已经达到了1800人。赞助合同终止之后，弗雷德不得不依靠自己的资源了。

1976年是美国建国两百周年纪念，弗雷德用他与市政厅的关系把马拉松从中央公园搬到了纽约的五个区中。一个大城市马拉松就这样诞生了！比赛从斯塔滕岛那一端的韦拉札诺海峡大桥（Verrazano-Narrows Bridge）开始，贯穿多民族交融的布鲁克林，半程之后进入皇后区，到第59街大桥是25公里。沿着曼哈顿区的第一大道，跑过5公里就来到布朗克斯，之后再穿过哈莱姆回到曼哈顿，剩下的5公里就沿着第五大道一直到中央公园。

弗兰克肖特也参加了这场比赛，他的身旁是比尔罗杰斯（Bill Rodgers），这个曾赢得过1975年波士顿马拉松冠军的选手，也是纽约马拉松史上第一个四连冠选手（1976～1979年）。超过1500多名选手在弗兰克之后完成了为普通市民群众举办的第一次马拉松比赛。



一个新的时代就此诞生，马拉松焦点转移到了大众之上，世界上的其他城市也纷纷效仿弗雷德的做法：人们不禁发现，马拉松就像花儿一样在他们居住的城市中绽放开了。

1980年，柏林不仅举办了第一届城市马拉松，在另一天还办了一场25公里的比赛。克里斯布拉舍（Chris Brasher）在体验过1979年纽约马拉松之后，决心在伦敦组织类似的比赛，并于1981年创办了第一届伦敦马拉松：比赛的规模从第一年的7000人开始增长，之后不断跃进，现在以16 000完赛位列纽约之后排行第二。

突然之间，世界上的大城市如果没有自己的城市马拉松赛似乎就像少了些什么，很多小的城市也紧跟潮流，拥有了自己的马拉松。因为许多城市试图利用马拉松来促进当地旅游行业的发展，包容性就成为了普遍的口号。在纽约马拉松的前一天，男人和女人都受到了欢迎。

1967年的波士顿马拉松产生了一桩丑闻：一位官员试图把一个名叫Katherine Switzer的女选手赶出赛道。尽管没能成功赶走，当时很少有马拉松比赛那么通情达理。在1960年以来，很少一部分的女性跑完了马拉松，但是没有一场国际锦标赛包含女子马拉松项目。

不过，蓬勃发展的群众运动改变了这一切。1970年，纽约马拉松首次承认女性参赛，波士顿则紧随其后于1972年承认，从此以后越来越多的女性进入马拉松舞台的中心。

到了20世纪80年代，女子马拉松的水准不断提高。挪威人格雷特瓦伊兹（Grete Waitz），1978年的她正处于短跑退役的边缘，因为跑了一场纽约马拉松，并创造了一个真的能让人肃然起敬的女子纪录：2:32:30，她因此发现了运动生涯的新大陆。在1979年跑出了2:25:41，1980年又将纪录提高到2:27:33。

二、世界著名城市马拉松比赛

当前，城市马拉松赛逐渐成为一种流行趋势，世界性的城市马拉松比赛大约有2000个，比较出名的城市马拉松有伦敦、纽约、柏林、巴黎、芝加哥、波士顿、鹿特丹、阿姆斯特丹和火奴鲁鲁等城市马拉松，我国有北京、厦门、上海、青岛、大连、西安等城市马拉松比赛。

1. 纽约国际马拉松赛

在世界范围内，对跑步爱好者来说几乎没有人不知道纽约城市马拉松。纽约城市马拉松在当今马拉松的发展历史上起着重要的作用。在纽约城市马拉松比赛举办之前，马拉松只是平常的比赛项目，参加者只是一小部分对人类耐力极限感兴趣的运动员和体育爱好者。长跑运动爱好者和此项运动的创始人Lebowe改变了这一切，今天，马拉松运动成了全球媒体广泛关注的运动，并且席卷了全球。

第一次纽约城市马拉松只是一次不起眼的小事件。1970年，127名长跑爱好



者以支付1美元的入场费，参加了一次环绕纽约中央公园几圈的42.16公里（26.2英里）的跑步比赛。最后，有55名跑步爱好者通过了终点线。6年后Lebowe决定重新规划比赛路线，穿过纽约5个街区时，许多人开始并不赞成他的主张。但最后的结果是2090名跑步爱好者站在了起跑线前，以便能有机会通过纽约的五大区，即斯塔滕岛、布鲁克林区、皇后区、布朗克斯区和曼哈顿区。延长的路线不仅吸引了两届奥运会马拉松金牌获得者F.Sorter参加比赛，还有来自世界各地的新闻媒体和电视记者。比赛时，成千上万的旁观者站在街道两旁为选手鼓掌加油。通过重新规划比赛路线，马拉松吸引了全纽约城的注意并且得到了全世界的广泛关注。由于纽约是世界经济中心，再加上一年一度的秋季纽约马拉松因其所蕴含的运动性、互助性以及全世界媒体的广泛报道，很快就吸引了来自世界各地的优秀长跑者和体育爱好者。到20世纪70年代后期，跑步运动席卷全美，纽约成了这次运动的发源地。在1978年的纽约马拉松赛中，超过9000人参加了这次比赛。在这次比赛中，NG. Waitz创造了女子马拉松的世界纪录，时间是2小时32分30秒。

当1992年国际性反对南非运动员参赛的制裁措施出台时，南非总统曼德拉选择了去跑纽约马拉松。曼德拉成了运动场上最特殊的人物，受到了全世界媒体的广泛关注。当1994年Loroupe在中央公园撞线时，她的胜利证明，非洲妇女同非洲男子一样，同样有能力跑42.16公里（26.2英里）的距离。不久，肯尼亚妇女被邀请参加长距离的马拉松比赛，在世界其他城市留下了比赛的足迹。

2000年，纽约马拉松正式增加了轮椅比赛。现在马拉松包含有世界范围内最具有竞争性的轮椅马拉松比赛。每年约有140名轮椅选手参加比赛。同时，还有各种各样的残疾运动员参加比赛。

2001年10月的纽约马拉松比赛团结互助精神表现得最为明显。这次比赛的举行发生在“9·11”恐怖事件后不到两个月的时间。大约超过200万人站在街道两旁为参赛者加油喝彩。纽约马拉松对比赛者、旁观者和所有的纽约人来说已成为了一种具有希望和复兴的比赛，尤其是最后的男女冠军都被美国人获得，爱国精神在此得到了极大的膨胀。

2002年，纽约马拉松专门为邀请的妇女设立了不同的起跑点，以便突出在马拉松历史上最具竞争性的领域，纽约马拉松仍在城市马拉松中处领军地位。2003年，ING成为比赛的正式发起者并且和纽约马拉松一道，共同致力于在城市年轻人中开展健康计划和为了某种公益事业募集资金。2004年有36562人通过了比赛的终点线，成为有史以来最大的一次马拉松赛。2005年，超过85000人申请参加马拉松比赛，并将为女子冠军提供13万美元的奖金，这是马拉松历史上最高的比赛奖金，比男子的奖金还多了3万美元。

迄今，纽约城市马拉松赛已经历了四十余载，其国际化程度不断发展扩大，并且成为全世界城市马拉松的领跑者。



2. 波士顿马拉松赛

1897年4月19日，在波士顿城市举办了全球首个城市马拉松比赛，受到1986年夏季奥运会成功举办的启发，比赛在四月的第三个星期一，波士顿马拉松是世界上最古老的马拉松赛，作为世界六大著名马拉松赛之一，虽然参赛者只有18位以及在1986年之前一直沿用的古希腊颁奖方式，即对冠军奖励头戴橄榄叶编成的花冠及奖杯，没有奖金，但在波士顿每年一度的马拉松赛照常进行，从不间断。

波士顿马拉松因其古老的传统、广阔的原野、点对点的快速赛道、人山人海的现场观众等，无不彰显它独特的魅力。令人遗憾的是，很多马拉松爱好者因为不符合参赛资格而无法参加。但是这更吸引了来自各地的马拉松爱好者，许多顶级马拉松运动员以夺冠为荣。

波士顿马拉松赛的路线，其道路上下起伏相对较大，对运动员挑战性较大，所以历史成绩上男子马拉松没有出现过世界最好成绩，而女子马拉松在20世纪七八十年代（那会举行女子马拉松赛事还并不多）产生过3次世界最好成绩。2001年4月16日，在波士顿举办第105届马拉松赛，比赛路线从波士顿正西方的Hopkinton出发，途径7个小镇，最后在位于波士顿市中心的Copley广场结束。整个路线的起伏较大特别是在跑完半程后进入靠近波士顿学院（BOSTON COLLEGE）附近的心碎岭（HEART BREAK HILL）地段，它对运动员的体力是很大的考验。该届赛事最大的亮点是韩国选手李凤柱打破肯尼亚人垄断了10年的马拉松赛，以2小时9分43秒夺得冠军。

3. 柏林马拉松赛

柏林马拉松举办时间是每年9月的最后一个周日，在德国首都柏林举办的城市马拉松比赛，赛事主体为全程马拉松比赛。作为德国规模最大的马拉松赛事，它从1974年开始举办，既是IAAF（国际田径联合会）金标赛事、AIMS（国际马拉松和公路跑协会）认证赛事，也是世界著名的六大马拉松之一（其他五个分别是波士顿马拉松、纽约马拉松、伦敦马拉松、芝加哥马拉松和东京马拉松）。历届赛事主办方为柏林夏洛特腾堡俱乐部（Sport-Club Charlottenburg Berlin e.V.）。现时的主要赞助商为宝马（BMW），因此官方名称为“BMW柏林马拉松（BMW BERLIN MARATHON）”。

柏林马拉松接受来自全世界的专业运动员、业余选手、轮椅选手和轮滑选手的报名。赛道的官方长度为42.195公里，它的赛道号称“世界上最快的赛道”，截至2016年，已经产生了七个马拉松男子世界纪录和三个马拉松女子世界纪录。

4. 伦敦马拉松赛

纽约马拉松赛的成功举办，受其启发，与1981年伦敦马拉松赛在伦敦举办。伦敦马拉松每年4月下旬举行，因其宽阔的场地、景色优美的路线、赛道旁热情欢呼的观众，再加上快速的路线和几乎完美无瑕的组织工作，这一切无疑深深吸引着那些马拉松资深跑友。也是世界著名六大马拉松之一（其他五个分别是波士



顿马拉松、柏林马拉松、芝加哥马拉松、纽约马拉松和东京马拉松)，不同于其他赛事，伦敦马拉松是一个慈善马拉松，大约三分之二的跑者都是同坐慈善捐款的方式获得参赛资格。

在20世纪80年代初，女子马拉松赛在伦敦马拉松赛上产生过3次女子世界最好的成绩，第三次是在1985年挪威女将克里斯蒂安森以2小时21分6秒取得冠军，是第1个突破2小时22分钟大关的女子。2001年特加特首次参加伦敦马拉松赛，虽然没能夺冠，但他以2小时8分15秒夺得亚军，仍显出很强的实力。

马拉松比赛水平越来越激烈，各名次之间只有几秒的差距。2003年伦敦马拉松赛上，英国本土选手、世界女子马拉松最好成绩保持者拉德克里夫再次突破自我，以2小时15分25秒的成绩完美收官，谱写下最新的女子马拉松最好成绩。2007年4月22日，中国马拉松运动员周春秀以2小时20分38秒获得该项赛事的女子冠军，并且成为首位在伦敦马拉松赛夺冠的中国运动员。

路线：虽然路线设计较为曲折、迂回，甚至某些地方可以说狭窄，但没有山坡。路线的起跑点设置在布莱克希思格林尼治公园，途经国会大厦和白金汉宫，还可以欣赏到许多著名的历史名胜，终点设置在圣琼斯公园附近。

5. 芝加哥马拉松

芝加哥马拉松创办于20世纪70年代，芝加哥马拉松每年10月中旬举行。1987年，芝加哥马拉松遭遇到前所未有的打击，因种种原因不得不取消了比赛。但之后芝加哥马拉松以其超级平坦的道路、优秀的赛事管理、对普通选手周到的照顾，凉爽的天气以及高额的奖金吸引了来自世界各地的顶尖运动员以及马拉松爱好者，频频创造出好成绩，重新建立起了自己在世界马拉松中的地位。

1984年英国人史蒂夫·琼斯在这里跑出了2小时8分5秒的世界最好成绩。1997年摩洛哥人坎努齐作为首次参赛马拉松选手，以其惊人的毅力，以2小时7分10秒夺冠，仅次于世界最好成绩，列历史第2位，他获得10万美元奖金。另一名首次参赛马拉松的选手—肯尼亚选手恩迪兰古以2小时8分46秒位列第3名。据统计，前5名都进入2小时9分钟以内，并都跑出个人的最好成绩。本次比赛创造了历史上马拉松前5名的最好纪录。2001年10月7日，28岁且是两岁女儿母亲的肯尼亚女选手恩德列巴以2小时18分47秒的世界最好成绩夺冠。

芝加哥马拉松采取环绕赛道，赛事的起跑点即为终点，都在密歇根湖畔开阔的格兰特公园，这条路线充分展示了芝加哥城市景观特色，参赛者将穿越29个社区。赛道根据方位被分为三个部分，北部、西部、南部。每个方位的路线都能途经芝加哥标志性的建筑。

MLB芝加哥小熊队的主场瑞格利球场（Wrigley Field）在北部，NBA芝加哥公牛队的主场联合中心（The United Center）在赛道西部，MLB芝加哥白袜队的主场美国行动通讯球场（U.S. Cellular Field）靠近赛道的南部，1994年世界杯的主场军人球场（Soldier Field）在起点附近。