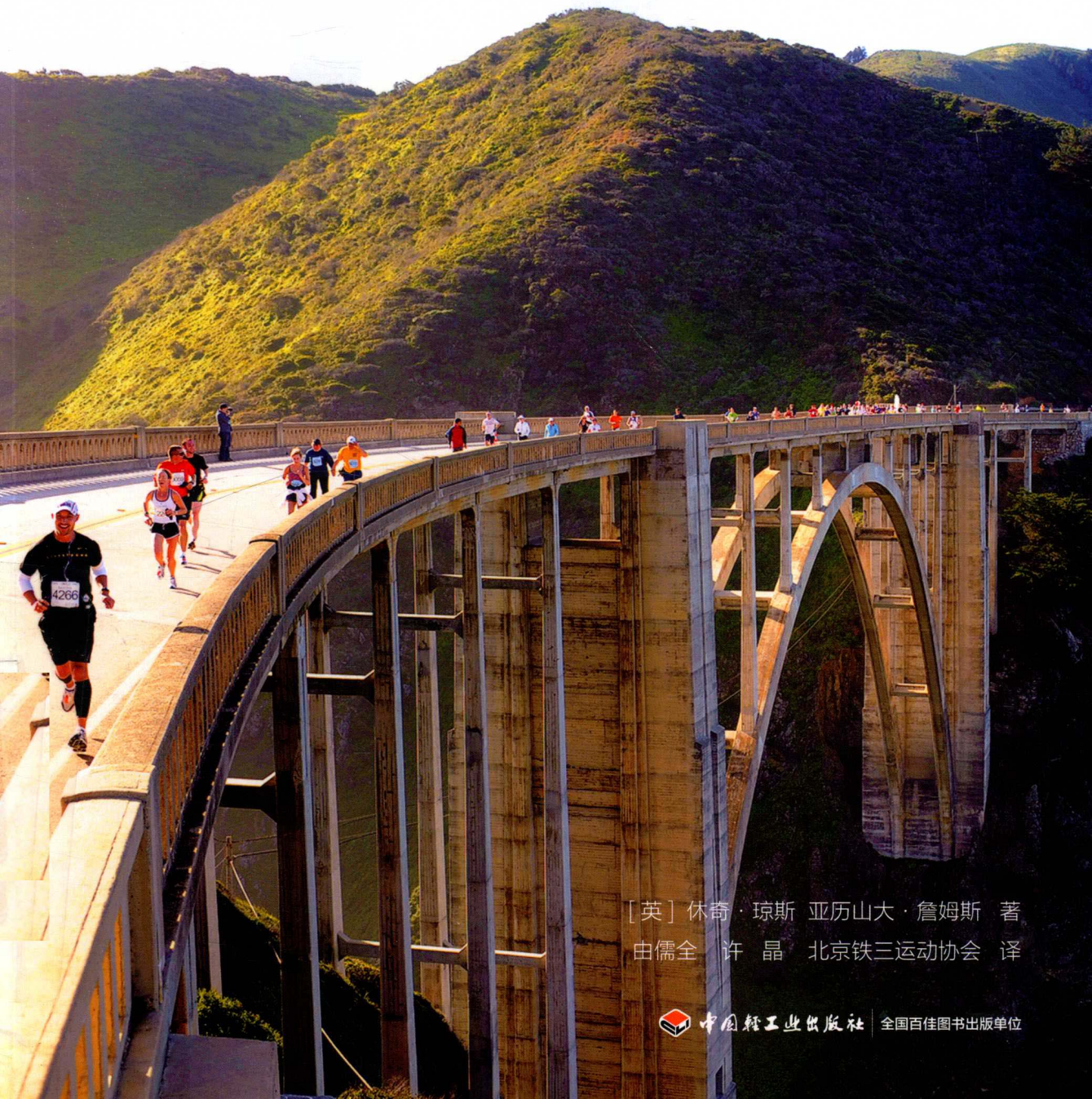


全球马拉松



七大洲 54 场经典马拉松完全指南



[英] 休奇·琼斯 亚历山大·詹姆斯 著
由儒全 许晶 北京铁三运动协会 译



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

全球马拉松

七大洲54场经典马拉松完全指南

[英] 休奇·琼斯 亚历山大·詹姆斯 著

由儒全 许晶 北京铁三运动协会 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全球马拉松 : 七大洲54场经典马拉松完全指南 /
(英) 休奇·琼斯 (Hugh Jones), (英) 亚历山大·詹姆斯
(Alexander James) 著 ; 由儒全, 许晶, 北京铁三运动协
会译. —北京 : 中国轻工业出版社, 2019.4
ISBN 978-7-5184-2321-7

I. ①全… II. ①休… ②亚… ③由… ④许… ⑤北
… III. ①马拉松跑—运动竞赛—世界—指南 IV.
①G822.873-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第277287号

版权声明

Original English Language Edition Copyright © AS PER ORIGINAL EDITION IMM Lifestyle Books.All rights reserved.

Translation into Simplified Chinese Copyright © 2019 by China Light Industry Press,All rights reserved.Published under license

策划编辑: 刘忠波
整体设计: 知墨堂文化

责任编辑: 李苑苑 陈风彩
责任监印: 张京华

责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2019年4月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16

印张: 11.5

字数: 234千字

书号: ISBN 978-7-5184-2321-7

定价: 88.00元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835

传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

171277S6X101ZYW



推荐序

亲爱的读者朋友们，你们好！

初看本书，感觉可以让全国、甚至所有能读懂中文的跑友都能够更加了解世界各地的马拉松，包括历史沿革、报名要求、参赛规程、旅行事项和民风民俗，我们感觉特别棒！非常高兴能够与大家一起分享关于跑步和马拉松方面的经验、知识。我们来自“孙英杰长跑俱乐部”，本人汪成荣是原国家队负责残疾人马拉松的总教练。恰于2014年，我和爱人——中国女子马拉松纪录保持者孙英杰老师，一同创立了这个长跑俱乐部。

从创立之初，我们就确定了俱乐部的宗旨：健康第一，享受跑步，享受速度与激情带给我们的快乐，速度的追求一定是建立在健康、科学的训练之上的。

我们作为运动员和教练员时，都有着精彩纷呈的运动和执教经历。本人是运动健将和奥运会金牌教练，孙英杰亦曾是北马三连冠、世界冠军、坐拥当时马拉松史上女子项目的第三个好成绩，而且至今保持着中国马拉松的全国赛会的纪录。我们希望自身的这些丰富的运动和执教经验，能够下探到大众运动中，以帮助各位跑步爱好者，让大家在安全运动的前提下不断进步、充分享受跑步健身带来的乐趣。

我们在日常训练和研究中，仔细研究每一个热身、拉伸、核心训练的动作细节，认真思考我们在专业队积累的知识，怎么合理有效地转化为业余选手能够身体力行的动作。训练计划我们也是随着春夏秋冬和不同学员的身体条件加以精细调整。

特别欣喜的是，孙老师的小步快频技术，帮助无数跑友建立了正确的跑步技术，很多大体重、从不运动的小白跑者从中收益。更是帮助很多高水平的跑者大大提高了跑步经济性，从而提高成绩。除了严格要求技术，我们也非常重视循序渐进的训练理念，在我们俱乐部几乎很少有人受伤。

很多跑友都希望自己跑的越来越快，成绩越来越好，这正是马拉松的魅力所

在。但我们不能违背运动的初衷，跑步是一辈子的事情，健康是我们首先要追求的。长长久久跑下去比跑的快更重要。

跑步训练的过程好比盖楼房，稳定的身体的姿态就是楼房的架构，扎实的耐力基础是楼房的地基，而速度是楼房的高度。核心力量的练习帮助我们始终保持稳定的姿态，循序渐进踏实的有氧心率跑帮助我们打下良好的耐力基础，两者都具备了，我们的速度自然会慢慢提高。千万不可急于求成，从而舍本逐末。

以上，仅是我们本着专业精神，想跟读者分享的理念和心得。值本书即将面世之际，我们希望大家还能结合本书特点，从专业方面、休闲健身和世界视野来看待跑步和享受运动带来的快乐。本书的初衷并非是要提倡爱好者都去跑满100个数量的马拉松，或者做出超能力的极限挑战，而是让身处不同阶段和需求的跑者能够根据自身的情况去充分享受跑步和比赛之过程，都能有所收获。

最后，祝大家都能开开心心享受每一次的跑步，踏踏实实不辜负每一次的训练，健健康康一辈子。

汪成荣和孙英杰夫妇

2019年春，于北京

译者序

大千世界，无奇不有，光怪陆离，无时无刻不在期待着具有挑战精神的人们亲身去体验，而跑马则是以一种独特的方式——即自己的双脚亲自去丈量，所以更加深入当地民风，更加接近大自然的气息。正如作者的亲身感受：在此期间锤炼技术，锻炼体魄，磨练意志，仿佛是一种对生命正向的呼唤。

提到要写本书之序，亦见得一些大咖的书籍，是前序加后序，最后竟然有八方来贺的感觉了。虽不敢苟同，但本人也动了一丝念头要将本书之由来、运动之内涵、译文之艰辛，连同感谢诸对象一并发乎于笔端，但转念一想：读者并不是从我们编译的角度来找寻书籍，也不是闲来消遣的，而是要尽快上手运动技术和技巧，回想我们的目的不正是为读者而服务吗？所以应以读者为先，一切从简为好吧。

对此我们在此为您准备了丰富的马拉松素材：南极、北极，欧洲、亚洲、非洲，内容非常全面丰富的介绍；从赛事特点到各种注意事项，以至于到报名方式等等。这本书既是长跑的宝典，又是旅游休闲的路书。

承蒙各界队友和朋友的大力支持，提供了相关信息，修改意见，包括日常训练和参赛的宝贵经验，甚至有过地球之巅北极马拉松跑经历的队友丛丛，亦提供了很多鲜见且有益的极地运动经验和自己内心之旅的纯粹对白，这些都将成为协会和爱好者共同的宝贵财富。另外能有家人、同事，以及业界的朋友在此平台相聚探讨，非常高兴。

特收集几条大家对跑步和健康的看法如下：

刘宝丰老师：“享受运动快乐，弘扬和传承中华民族传统文化！”

李艺钢老师：“马拉松和铁人三项其实并不可怕，每个健康的朋友都可以参与其中，是一种快乐和享受！”

叶前老师：“汗水铸就体魄，信念重塑灵魂，马拉松、铁三是人生路上的一道重要而旖旎的风景。”

在本书的译文前，笔者顺带快速研究了一下我大中华近现代翻译的历程和轶闻，以及翻译技术特点。特别选取了诸如许渊冲大师等里程碑式的人物，以期多被熏陶，汲取滋养，最终服务于读者。

关于我们钟爱的运动，引用柏拉图的附言：上帝赋予人类两种手段——教育与运动，一为灵魂，一为身体。二者缺一不可，以至完美。

从进化的角度来说，正是运动使人类大脑变得更大，而更大的大脑又让我们更好地运动。

目录 | 从东半球到西半球

引言

- 1 新西兰：奥克兰马拉松 / 017
- 2 澳大利亚：悉尼马拉松 / 020
- 3 澳大利亚：澳大利亚内陆马拉松 / 023
- 4 日本：东京马拉松 / 026
- 5 中国：北京马拉松 / 029
- 6 中国：长城马拉松 / 033
- 7 印控克什米尔：拉达克马拉松 / 036
- 8 俄罗斯：西伯利亚国际马拉松 / 040
- 9 印度：孟买马拉松 / 042
- 10 坦桑尼亚：乞力马扎罗马拉松 / 047
- 11 肯尼亚：萨法瑞卡姆马拉松 / 050
- 12 埃及：埃及马拉松 / 053
- 13 俄罗斯：“白夜”马拉松 / 054
- 14 土耳其：伊斯坦布尔马拉松 / 056
- 15 爱沙尼亚：塔林马拉松 / 059
- 16 希腊：雅典马拉松 / 062
- 17 挪威：午夜太阳马拉松 / 066
- 18 匈牙利：布达佩斯马拉松 / 069
- 19 南非：开普敦、两大洋马拉松 / 072
- 20 瑞典：斯德哥尔摩马拉松 / 077
- 21 奥地利：维也纳城马拉松 / 080
- 22 捷克：布拉格马拉松 / 084
- 23 德国：柏林马拉松 / 088
- 24 丹麦：哥本哈根马拉松 / 091
- 25 意大利：威尼斯马拉松 / 092
- 26 意大利：罗马马拉松 / 094
- 27 德国：汉堡马拉松 / 099
- 28 德国：法兰克福马拉松 / 100
- 29 瑞士：少女峰马拉松 / 103
- 30 荷兰：阿姆斯特丹马拉松 / 107
- 31 西班牙：摇滚马德里马拉松 / 109
- 32 法国：巴黎马拉松 / 112
- 33 西班牙：巴塞罗那马拉松 / 117
- 34 英国：伦敦马拉松 / 120
- 35 苏格兰：尼斯湖马拉松 / 123
- 36 阿尔及利亚：撒哈拉马拉松 / 126

- 37 爱尔兰：康尼马拉国际马拉松 / 131
 - 38 冰岛：雷克雅维克马拉松 / 134
 - 39 巴西：里约热内卢马拉松 / 137
 - 40 福克兰群岛：渣打银行马拉松 / 138
 - 41 巴巴多斯：巴巴多斯马拉松 / 142
 - 42 智利：火山马拉松 / 144
 - 43 美国：波士顿马拉松 / 148
 - 44 美国：纽约马拉松 / 151
 - 45 美国：海军陆战队马拉松 / 154
 - 46 牙买加：雷鬼马拉松 / 157
 - 47 加拿大：多伦多瀑布马拉松 / 160
 - 48 美国&加拿大：尼亚加拉大瀑布国际马拉松 / 162
 - 49 古巴：哈瓦那马拉松 / 165
 - 50 美国：芝加哥马拉松 / 168
 - 51 墨西哥：马萨特兰马拉松 / 171
 - 52 美国：大苏尔国际马拉松 / 174
 - 53 南极洲：南极冰川马拉松 / 176
 - 54 北极地区：北极圈马拉松 / 179
- 后记 / 181



全球马拉松

七大洲54场经典马拉松完全指南

[英] 休奇·琼斯 亚历山大·詹姆斯 著

由儒全 许 晶 北京铁三运动协会 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全球马拉松 : 七大洲54场经典马拉松完全指南 /
(英) 休奇·琼斯 (Hugh Jones), (英) 亚历山大·詹姆斯
(Alexander James) 著 ; 由儒全, 许晶, 北京铁三运动协
会译. —北京 : 中国轻工业出版社, 2019.4
ISBN 978-7-5184-2321-7

I. ①全… II. ①休… ②亚… ③由… ④许… ⑤北
… III. ①马拉松跑—运动竞赛—世界—指南 IV.
①G822.873-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第277287号

版权声明

Original English Language Edition Copyright © AS PER ORIGINAL EDITION IMM Lifestyle Books.All rights reserved.

Translation into Simplified Chinese Copyright © 2019 by China Light Industry Press,All rights reserved.Published under license

策划编辑: 刘忠波
整体设计: 知墨堂文化

责任编辑: 李苑苑 陈风彩
责任监印: 张京华

责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2019年4月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16

印张: 11.5

字数: 234千字

书号: ISBN 978-7-5184-2321-7

定价: 88.00元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835

传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

171277S6X101ZYW



推荐序

亲爱的读者朋友们，你们好！

初看本书，感觉可以让全国、甚至所有能读懂中文的跑友都能够更加了解世界各地的马拉松，包括历史沿革、报名要求、参赛规程、旅行事项和民风民俗，我们感觉特别棒！非常高兴能够与大家一起分享关于跑步和马拉松方面的经验、知识。我们来自“孙英杰长跑俱乐部”，本人汪成荣是原国家队负责残疾人马拉松的总教练。恰于2014年，我和爱人——中国女子马拉松纪录保持者孙英杰老师，一同创立了这个长跑俱乐部。

从创立之初，我们就确定了俱乐部的宗旨：健康第一，享受跑步，享受速度与激情带给我们的快乐，速度的追求一定是建立在健康、科学的训练之上的。

我们作为运动员和教练员时，都有着精彩纷呈的运动和执教经历。本人是运动健将和奥运会金牌教练，孙英杰亦曾是北马三连冠、世界冠军、坐拥当时马拉松史上女子项目的第三个好成绩，而且至今保持着中国马拉松的全国赛会的纪录。我们希望自身的这些丰富的运动和执教经验，能够下探到大众运动中，以帮助各位跑步爱好者，让大家在安全运动的前提下不断进步、充分享受跑步健身带来的乐趣。

我们在日常训练和研究中，仔细研究每一个热身、拉伸、核心训练的动作细节，认真思考我们在专业队积累的知识，怎么合理有效地转化为业余选手能够身体力行的动作。训练计划我们也是随着春夏秋冬和不同学员的身体条件加以精细调整。

特别欣喜的是，孙老师的小步快频技术，帮助无数跑友建立了正确的跑步技术，很多大体重、从不运动的小白跑者从中收益。更是帮助很多高水平的跑者大大提高了跑步经济性，从而提高成绩。除了严格要求技术，我们也非常重视循序渐进的训练理念，在我们俱乐部几乎很少有人受伤。

很多跑友都希望自己跑的越来越快，成绩越来越好，这正是马拉松的魅力所

在。但我们不能违背运动的初衷，跑步是一辈子的事情，健康是我们首先要追求的。长长久久跑下去比跑的快更重要。

跑步训练的过程好比盖楼房，稳定的身体的姿态就是楼房的架构，扎实的耐力基础是楼房的地基，而速度是楼房的高度。核心力量的练习帮助我们始终保持稳定的姿态，循序渐进踏实的有氧心率跑帮助我们打下良好的耐力基础，两者都具备了，我们的速度自然会慢慢提高。千万不可急于求成，从而舍本逐末。

以上，仅是我们本着专业精神，想跟读者分享的理念和心得。值本书即将面世之际，我们希望大家还能结合本书特点，从专业方面、休闲健身和世界视野来看待跑步和享受运动带来的快乐。本书的初衷并非是要提倡爱好者都去跑满100个数量的马拉松，或者做出超能力的极限挑战，而是让身处不同阶段和需求的跑者能够根据自身的情况去充分享受跑步和比赛之过程，都能有所收获。

最后，祝大家都能开开心心享受每一次的跑步，踏踏实实不辜负每一次的训练，健健康康一辈子。

汪成荣和孙英杰夫妇

2019年春，于北京

译者序

大千世界，无奇不有，光怪陆离，无时无刻不在期待着具有挑战精神的人们亲身去体验，而跑马则是以一种独特的方式——即自己的双脚亲自去丈量，所以更加深入当地民风，更加接近大自然的气息。正如作者的亲身感受：在此期间锤炼技术，锻炼体魄，磨练意志，仿佛是一种对生命正向的呼唤。

提到要写本书之序，亦见得一些大咖的书籍，是前序加后序，最后竟然有八方来贺的感觉了。虽不敢苟同，但本人也动了一丝念头要将本书之由来、运动之内涵、译文之艰辛，连同感谢诸对象一并发乎于笔端，但转念一想：读者并不是从我们编译的角度来找寻书籍，也不是闲来消遣的，而是要尽快上手运动技术和技巧，回想我们的目的不正是为读者而服务吗？所以应以读者为先，一切从简为好吧。

对此我们在此为您准备了丰富的马拉松素材：南极、北极，欧洲、亚洲、非洲，内容非常全面丰富的介绍；从赛事特点到各种注意事项，以至于到报名方式等等。这本书既是长跑的宝典，又是旅游休闲的路书。

承蒙各界队友和朋友的大力支持，提供了相关信息，修改意见，包括日常训练和参赛的宝贵经验，甚至有过地球之巅北极马拉松跑经历的队友丛丛，亦提供了很多鲜见且有益的极地运动经验和自己内心之旅的纯粹对白，这些都将成为协会和爱好者共同的宝贵财富。另外能有家人、同事，以及业界的朋友在此平台相聚探讨，非常高兴。

特收集几条大家对跑步和健康的看法如下：

刘宝丰老师：“享受运动快乐，弘扬和传承中华民族传统文化！”

李艺钢老师：“马拉松和铁人三项其实并不可怕，每个健康的朋友都可以参与其中，是一种快乐和享受！”

叶前老师：“汗水铸就体魄，信念重塑灵魂，马拉松、铁三是人生路上一道重要而旖旎的风景。”

在本书的译文前，笔者顺带快速研究了一下我大中华近现代翻译的历程和轶闻，以及翻译技术特点。特别选取了诸如许渊冲大师等里程碑式的人物，以期多被熏陶，汲取滋养，最终服务于读者。

关于我们钟爱的运动，引用柏拉图的附言：上帝赋予人类两种手段——教育与运动，一为灵魂，一为身体。二者缺一不可，以至完美。

从进化的角度来说，正是运动使人类大脑变得更大，而更大的大脑又让我们更好地运动。

目录 | 从东半球到西半球

引言

- 1 新西兰：奥克兰马拉松 / 017
- 2 澳大利亚：悉尼马拉松 / 020
- 3 澳大利亚：澳大利亚内陆马拉松 / 023
- 4 日本：东京马拉松 / 026
- 5 中国：北京马拉松 / 029
- 6 中国：长城马拉松 / 033
- 7 印控克什米尔：拉达克马拉松 / 036
- 8 俄罗斯：西伯利亚国际马拉松 / 040
- 9 印度：孟买马拉松 / 042
- 10 坦桑尼亚：乞力马扎罗马拉松 / 047
- 11 肯尼亚：萨法瑞卡姆马拉松 / 050
- 12 埃及：埃及马拉松 / 053
- 13 俄罗斯：“白夜”马拉松 / 054
- 14 土耳其：伊斯坦布尔马拉松 / 056
- 15 爱沙尼亚：塔林马拉松 / 059
- 16 希腊：雅典马拉松 / 062
- 17 挪威：午夜太阳马拉松 / 066
- 18 匈牙利：布达佩斯马拉松 / 069
- 19 南非：开普敦、两大洋马拉松 / 072
- 20 瑞典：斯德哥尔摩马拉松 / 077
- 21 奥地利：维也纳城马拉松 / 080
- 22 捷克：布拉格马拉松 / 084
- 23 德国：柏林马拉松 / 088
- 24 丹麦：哥本哈根马拉松 / 091
- 25 意大利：威尼斯马拉松 / 092
- 26 意大利：罗马马拉松 / 094
- 27 德国：汉堡马拉松 / 099
- 28 德国：法兰克福马拉松 / 100
- 29 瑞士：少女峰马拉松 / 103
- 30 荷兰：阿姆斯特丹马拉松 / 107
- 31 西班牙：摇滚马德里马拉松 / 109
- 32 法国：巴黎马拉松 / 112
- 33 西班牙：巴塞罗那马拉松 / 117
- 34 英国：伦敦马拉松 / 120
- 35 苏格兰：尼斯湖马拉松 / 123
- 36 阿尔及利亚：撒哈拉马拉松 / 126

- 37 爱尔兰：康尼马拉国际马拉松 / 131
 - 38 冰岛：雷克雅维克马拉松 / 134
 - 39 巴西：里约热内卢马拉松 / 137
 - 40 福克兰群岛：渣打银行马拉松 / 138
 - 41 巴巴多斯：巴巴多斯马拉松 / 142
 - 42 智利：火山马拉松 / 144
 - 43 美国：波士顿马拉松 / 148
 - 44 美国：纽约马拉松 / 151
 - 45 美国：海军陆战队马拉松 / 154
 - 46 牙买加：雷鬼马拉松 / 157
 - 47 加拿大：多伦多瀑布马拉松 / 160
 - 48 美国&加拿大：尼亚加拉大瀑布国际马拉松 / 162
 - 49 古巴：哈瓦那马拉松 / 165
 - 50 美国：芝加哥马拉松 / 168
 - 51 墨西哥：马萨特兰马拉松 / 171
 - 52 美国：大苏尔国际马拉松 / 174
 - 53 南极洲：南极冰川马拉松 / 176
 - 54 北极地区：北极圈马拉松 / 179
- 后记 / 181

