

马拉松，跨越世纪的奔跑风景

2023建发厦门马拉松赛周日开跑，带您了解这项运动走入中国的历史



2023建发厦门马拉松赛于4月2日在环岛路开跑。作为国内年轻的马拉松赛事，一批又一批的路跑爱好者加入进来，马拉松的文化也在潜移默化中影响了厦门的方方面面。

马拉松原为希腊的一个地名，回溯历史，你知道它因何成为一项长跑运动吗？这项运动走入中国，其背后有哪些鲜为人知的故事？国内外的特色马拉松赛，你又了解多少？
据解放日报



■ 每年厦门马拉松赛都吸引了众多跑步爱好者参与。刘东华摄

与报信的雅典士兵有关 奥运首冠来自他的故乡

马拉松位于雅典东北30公里处，其名意为“多茴香的”，因古代此地生长众多茴香树而得名。

参加马拉松运动的跑友，对42.195这个数字并不陌生。42.195公里是马拉松全程的距离，这个精准到小数点后三位的数字，与马拉松的起源有关。

这要从公元前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(地名)海边发生的，史称希波战争，雅典人最终获得反侵略的胜利。为了让故乡人民尽快知晓胜利的喜讯，雅典统帅委派一个叫菲迪皮茨的士兵回去报信。他拼命快跑，当跑到雅典时，已上气不接下气，报告完胜利的喜讯后便倒地不起。

1896年，现代第一届奥林匹克运动会就在希腊雅典举行。现代奥林匹克运动发起人顾拜旦决定以这一史事设立一个比赛项目，定名为“马拉松”。首届奥运会的马拉松项目就是按照士兵菲迪皮茨当年从马拉松跑至雅典报捷的路线进行的，而他所跑的里程——42.195公里作为马拉松的距离。

巧合的是，首届奥运会马拉松冠军是来自希腊山区的牧羊人斯皮里东·鲁易斯。故乡人摘得第一个马拉松冠军，也是对士兵菲迪皮茨最好的纪念。



▲ 3月26日，浙江临海半程马拉松赛举行。新华社发

首次国内赛事在南京举行 跑了三天仅6人完赛

奥运会首现马拉松运动的十余年后，也就是1910年11月，中国历史上第一次马拉松比赛在南京举行。

当时，著名的南洋劝业会(中国举办的第一次世界博览会)正在南京举行，为推广体育，劝业会发起筹办了这次“长距离竞走”(“竞走”一词在清朝末年时专指赛跑)。大量史料证明，该

赛事被确认为中国最早的马拉松比赛，而这场马拉松的终点在当时南洋劝业会会场内的纪念塔，经过勘查是如今东南大学丁家桥校区所在地。

与一般的马拉松不同，这场比赛分为不连贯的三段，在三天内比完。中国第一次马拉松比赛的参赛者只有十余人，除了中途退赛和犯规的选手，共有6人跑完全程。

煤矿工人三次写信给贺龙 1959年成全运会正式项目

新中国成立后，第一届全运会于1959年在北京开幕，这届全运会上马拉松作为正式比赛项目亮相。进入全运会后，马拉松项目成为重要赛事的传统一直延续至今。马拉松进入全运会赛场，与前不久去世的95岁张亮友老先生有关，他被誉为“中国马拉松第一人”。

张亮友是安徽淮南的一名煤矿工人，从小热爱运动的他，在工

作之余练习跑步。20世纪50年代，张亮友先后3次给负责国家体委工作的贺龙元帅写信，建议将马拉松立项。不久之后，国家体委派人到他所在的安徽省对马拉松运动考察立项。1957年12月，国家体委在合肥肥东县举办了新中国的第一次马拉松测试赛，在当时并不佳的赛场环境中，张亮友以2小时52分34秒夺魁，同时也创造了新中国的第一个马拉松纪录。

国内知名赛事不少 沿途风景名胜各有看点

近年来，马拉松运动在国内流行开来。马拉松曾是专业运动员的舞台，慢慢走入寻常百姓间。国内知名的马拉松赛事有哪些？

北京马拉松最早开跑于1981年，简称“北马”。上海马拉松最早开办的时间是1996年，简称“上马”。

大连马拉松、杭州马拉松、厦门马拉松，也是跑友们熟知的国内城市马拉松赛事。大连、杭州的马拉松赛都开跑于1987年，相比其他城市，厦门马

拉松开办时间晚，但发展很快，是全国唯一获评“绿色马拉松”称号的赛事，并获得“世界田联精英白金标”的赛事认证。

马拉松赛道的设置，是一座城市历史风貌和现代发展的缩影，赛道沿着风景名胜、文物古迹、现代城市地标等而行，兼顾自然风光、人文景观和赛道条件。

上海马拉松的赛道包括外滩、东方明珠、上海大剧院、复兴公园、龙华寺等地，2016年新增中共“一大”会址点位。

北京马拉松沿途有天安门、国家大剧院、鸟巢、水立方、玉渊潭公园、北京冬奥速滑馆等，一路多见人文景观。

杭州马拉松沿着风景如画的西湖、茶园和钱塘江风景区举行。

链接

特色马拉松之“最”

与城市马拉松相比，世界上还有一些颇有特色的马拉松赛，能让跑者领略不一样的风光。

最冷的马拉松 在格陵兰岛举行，跑者形容“北极圈马拉松”是在世界尽头的冷酷仙境里跑步，对身体是不小的挑战。开跑的10月，格陵兰平均气温是-9℃，大部分赛程是积雪覆盖的沙砾路，小部分直接位于北极圈冰盖上，参赛者必须遵循跑道标记，否则可能跌落冰缝。

海拔最高马拉松 位于尼泊尔的“珠峰马拉松”，起跑线位于珠峰南坡大本营附近海拔5000多米的昆布冰瀑，终点在海拔3440米的纳姆切巴扎，这在世界马拉松比赛中绝无仅有。

最野性马拉松 南非的“五大马拉松”是最野性的马拉松赛事。“五大”指的是非洲5种大动物——狮子、大象、犀牛、水牛和豹。在非洲草原奔跑，可以远远眺望这些动物。这项赛事地形多变，除了草原，还有峡谷、湖泊、瀑布，许多地方都是野生动物栖息地。“五大马拉松”最特别之处在于，比赛路线并非一成不变，而是根据比赛当天五大动物的出没范围而定。



■ 南非“五大马拉松赛”。