



馬拉松賽跑發展簡介

體育科組 張志輝老師

最近幾年，一股跑步風席捲全球，其中馬拉松賽跑更是受到跑步人士的歡迎，那『馬拉松』的由來是怎樣的，它的歷史發展又如何？

馬拉松（marathon）是一項考驗耐力的長跑運動。現在規定的長度是 42 公里 195 米或 26 英里 385 碼。全世界每年舉辦的馬拉松比賽超過 800 場，大型的賽事通常有數以萬計的參賽者，而大多數人都是以健身休閒為目的。

公元前 490 年，希臘聯軍在馬拉松戰役中擊敗入侵的波斯軍隊，取得希波戰爭的決定性勝利。傳說希臘士兵費迪皮迪茲帶傷從馬拉松跑回雅典宣布勝利，之後力竭而死。然而，根據在馬拉松戰役當年出生的歷史學家希羅多德的記錄，雅典傳令兵費迪皮迪茲奔跑的路線是從雅典到斯巴達，目的是請求斯巴達的援助，並跑回雅典，往返距離共 240 公里左右。

- 在第一屆現代奧林匹克運動會中設立馬拉松比賽的想法，來自於法國歷史學家米歇爾·布萊爾（法語：Michel Bréal）。這個想法得到了現代奧林匹克創始人顧拜旦的大力支持。希臘人斯皮里東·路易斯以 2 小時 58 分 50 秒贏得了第一屆奧運會馬拉松比賽的冠軍。
- 女子馬拉松被列入正式比賽項目是在 1984 年洛杉磯夏季奧運會。美國的瓊·本諾伊特（Joan Benoit）贏得了比賽，成為現代奧運會中第一個女子馬拉松冠軍。她的時間是 2 小時 24 分 52 秒。
- 從第一屆現代奧運會開始，把男子馬拉松比賽放在最後進行就成為了一項傳統，而且終點都設在主體育場內。
- 2004 年夏季奧運會馬拉松比賽重新還原第一屆奧運會的路線，從馬拉松鎮到雅典，終點在帕納辛奈科體育場，並把頒獎儀式安排在閉幕式上舉行。
- 在最初 4 屆奧運會的馬拉松賽比賽當中，其距離都是由組織者隨意制定的。1896 年雅典奧運會，馬拉松比賽的距離不足 40 公里；1900 年巴黎奧運會，距離大約是 40 公里；1904 年聖·路易斯奧運會，距離大約是 41 公里。直到 1908 年倫敦奧運會，這屆馬拉松的起點設在溫莎城堡，終點設在白城（White City）運動場內。賽道全長 42.195 公里，此後的奧運馬拉松賽事均以此長度為標準。