

# Марафонский бег

Максимов Артём, 9К

# Что такое марафонский бег и откуда он появился?

Марафон, или марафонский бег — это дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров (по данным Википедии). Большинство мировых марафонов проведено под эгидой Ассоциации международных марафонов и бегов. Так же, является олимпийской дисциплиной легкоатлетической программы у мужчин с 1896 года, у женщин — с 1984 года.



**Идея организации такого забега была предложена французским филологом Мишелем Бреалем, который хотел, чтобы эта дисциплина была введена в программу первых Олимпийских Игр современности в 1896 году в Афинах. Эту идею поддержал Пьер де Кубертен, основатель современных Олимпийских Игр, а также и греческие организаторы. В Греции был проведён первый отборочный марафон, в котором победил Харилаос Василакос, пробежавший дистанцию за 3 часа 18 минут. Победителем на первых Олимпийских играх с результатом 2 ч 58 мин 50 сек, к огромной радости греческой публики, стал Спиридон Луис, греческий водонос, на отборочном пробеге финишировавший пятым**

# **Организация забегов и требования к участникам**

**Марафоны в основном проходят в разнотравной местности, начиная от шоссе и заканчивая пересеченной местностью. Официально, марафонцем пробежавшим весь путь от начала и до конца за самое наименьшее время является тридцатитрёхлетний кенийский бегун Элиудом Кипчоге. Чтобы участвовать в марафоне, участнику необходимо обладать серьезной выносливостью и достаточно подготовленным организмом, так как даже не все профессиональные спортсмены способны пробежать такую дистанцию от начала и до конца. Помимо человеческого фактора, на сложность данного типа бега влияет температура и местность, где проходит соревнование. Оптимальная температура для такого забега составляет 14—16 °С, потому что после преодоления максимальной**

# Рекорды в марафонском беге и известнейшие марафонцы

Серьёзные школы марафонского бега существуют в [США](#), [России \(СССР\)](#), [Кении](#), [Эфиопии](#), [Японии](#) и во многих странах Европы.

Двукратными олимпийскими чемпионами по марафону становились [Абебе Бикила](#) (Эфиопия), [Вальдемар Церпински](#) (ГДР) и [Элиуд Кипчоге](#) (Кения). Уникальное достижение принадлежит [Эмилю Затопеку](#) (Чехословакия), который в [1952 году](#) выиграл три золотые медали на дистанциях 5000 м, 10 000 м и в марафоне. При этом марафон он бежал в первый раз в жизни. Четырёхкратный олимпийский чемпион [Лассе Вирен](#) в [1976](#) году пытался повторить успех Затопека, но финишировал в марафоне пятым.

# 10 самых быстрых марафонцев

Время	Имя	Страна	Дата	Марафон
2:01.39	Элиуд Кипчоге	 Кения	16 сентября 2018	Берлинский марафон
2:01.41	Кенениса Бекеле	 Эфиопия	29 сентября 2019	Берлинский марафон
2:02.48	Бирхану Легесе	 Эфиопия	29 сентября 2019	Берлинский марафон
2:02.55	Мосинет Геремеу	 Эфиопия	28 апреля 2019	Лондонский марафон
2:02.57	Деннис Киметто	 Кения	28 сентября 2014	Берлинский марафон
2:02.57	Титус Экиру	 Кения	16 мая 2021	Миланский марафон
2:03.00	Эванс Чебет	 Кения	6 декабря 2020	Валенсийский марафон <sup>[en]</sup>
2:03.04	Лоуренс Чероно	 Кения	6 декабря 2020	Валенсийский марафон <sup>[en]</sup>
2:03.13	Эммануэль Мутаи	 Кения	28 сентября 2014	Берлинский марафон
2:03.13	Уилсон Кипсанг	 Кения	25 сентября 2013	Берлинский марафон

# Факты о марафонском беге

- Марафон — это город в Греции, по легенде, из-за которого и была названа эта легкоатлетическая дисциплина
- Самый высокий марафон в мире проходит на Эвересте
- В 1896 году марафонский бег действительно проходил от Марафона до Афин, и составлял 34,5 км.