

Nafn skóla
Haustönn 2026

Bestu maraþonhlaup í heimi

Abbott Marathon Majors

Nafn nemanda
Kennitala
Áfangi
Kennari: Nafn kennara

Efnisyfirlit

Bls.

MARABONHLAUP	3
TÓKÝÓ	3
BOSTON	3
LONDON	3
BERLÍN	4
CHICAGO	4
NEW YORK.....	4
LOKAORÐ	4
HEIMILDASKRÁ.....	5

Maraðonhlaup

Maraðonhlaup er 42,195 kílómetra langt hlaup sem telst ein mest krefjandi þrekíþrótt heims. Vegalengdin á rætur sínar að rekja til Ólympíuleikanna í London árið 1908 og hefur síðan orðið alþjóðlegur staðall (World Athletics, e.d.).

Á hverju ári eru haldin hundruð maraðonhlaupa um allan heim, en nokkur þeirra njóta sérstakrar virðingar vegna sögu sinnar, skipulags og mikillar þátttöku. Þekktust þeirra eru svokölluð „Abbott World Marathon Majors“, sem samanstanda af sex stærstu og virtustu borgarmaraðonum heims: Tókýó, Boston, London, Berlín, Chicago og New York. Hlaupin uppfylla strangar kröfur um skipulag, öryggi, tímatöku og þjónustu við þátttakendur (Abbott World Marathon Majors, e.d.).

Keppnin var stofnuð árið 2006 af skipuleggjendum Boston-, London-, Berlínar-, Chicago- og New York-maraðonanna. Markmiðið var að efla maraðonhlaup á heimsvísu, vekja aukna athygli á afreksfólki og stuðla að frekari þróun íþróttarinnar. Tókýó-maraðonið bættist við árið 2013 og síðan hafa hlaupin myndað það sem margir telja virtustu maraðonröð heims (Abbott World Marathon Majors, e.d.).

Tókýó

Tókýó-maraðonið fer jafnan fram í byrjun mars. Mikill meirihluti þátttakenda fær þátttökurétt með happdrætti þar sem eftirspurn er margfalt meiri en framboð. Hraðhlauparar sem ná tilteknum lágmarkstímum geta einnig fengið þátttökurétt í sérstökum afreksflokki.

Boston

Boston-maraðonið, sem var fyrst haldið árið 1897, er elsta árlega maraðonhlaup heims. Það fer fram á Patriots' Day í apríl ár hvert. Boston er einstakt meðal stærstu maraðonanna þar sem flestir þátttakendur þurfa að ná ströngum lágmarkstíma til að fá þátttökurétt. Vegna mikillar aðsóknar dugar þó oft ekki að ná lágmarkstímanum heldur þarf að vera nokkuð undir honum.

London

London-maraðonið fer fram í apríl og er eitt vinsælasta almenningshlaup heims. Flestir þátttakendur komast inn með happdrætti, en einnig er hægt að tryggja sér þátttöku með því að hlaupa fyrir góðgerðarfélög eða ná ákveðnum afrekstímum. Hundruð þúsunda sækja um þátttöku ár hvert.

Berlín

Berlínarmarabonið fer fram í lok september og er þekkt fyrir afar hraða og flata hlaupa-leið. Þar hafa mörg heimsmet í maraboni verið sett og hlaupið er því sérstaklega vinsælt meðal afrekshlaupara. Þátttakendur fá að jafnaði þátttökurétt með happdrætti eða með því að ná tilteknum tímamörkum.

Chicago

Chicago-marabonið fer fram í október. Leiðin er mjög hröð og hentar bæði atvinnu- og áhugahlaupurum. Þátttakendur komast ýmist inn með happdrætti, með afrekstímum eða með þátttöku fyrir góðgerðasamtök.

New York

New York-marabonið er stærsta marabonhlaup heims miðað við fjölda þeirra sem ljúka hlaupinu. Það fer fram fyrsta sunnudag í nóvember. Þátttaka fæst með happdrætti, lágmarkstímum eða með þátttöku í góðgerðahlaupum. Hlaupaleiðin liggur um allar fimm borgarhluta New York-borgar og laðar árlega að tugþúsundir hlaupara og yfir milljón áhorfenda.

Lokaorð

Marabonhlaup hafa notið sívaxandi vinsælda á síðustu áratugum. Fyrir marga eru þau persónuleg áskorun sem krefst margra mánaða undirbúnings, en fyrir afrekshlaupara eru þau meðal virtustu keppna í frjálsum íþróttum. Abbott World Marathon Majors hafa átt stóran þátt í að efla ímynd marabonhlaupa og auka áhuga almennings á þessari krefjandi íþrótt.

Setjið dagsetninguna í dag hér

Setjið nafnið ykkar hér

Heimildaskrá

Abbott World Marathon Majors. (e.d.). *Abbott World Marathon Majors*.
<https://www.worldmarathonmajors.com>

Oddur Freyr Þorsteinsson. (2019, 26. júlí). *Bestu maraþonhlaup í heimi*. Fréttablaðið, bls. 10.

World Athletics. (e.d.). *Marathon*. <https://worldathletics.org>