

Nafn skóla

Marathonhlaup

Abbott Marathon Majors

Nafn nemanda

Kennitala

Áfangi

Önn

Kennari: Nafn kennara

Efnisyfirlit

Bls.

MARAFONHLAUP	3
BESTU MARAFON HLAUP Í HEIMI.....	3
TÓKÝÓ.....	3
BOSTON.....	3
LONDON	3
BERLÍN	4
CHICAGO.....	4
NEW YORK	4
HEIMILDASKRÁ.....	5

Maraðonhlaup

Maraðonhlaup (eða bara maraþon) er langhlaup að staðlaðri lengd kennt við borgina Maraþon á Grikklandi. Maraþonhlaup er 42.195 km langt og er það vegalengdin sem boðberi nokkur er sagður hafa hlaupið með skilaboð um sigur í bardaganum við Maraþon frá þeirri borg til Aþenu. Sagan segir að hann hafi ekkert stansað á leiðinni og hafi látist um leið og hann skilaði af sér boðunum. (Geir Þ. Þórarinsson). Maraþon eru oft hlaupin um borgir og oft taka mjög margir þátt í hverju hlaupi. Þá eru hlaupin oft hálfmaraþon, þar sem hlaupinn er 21,1 km auk þess sem stundum er fjórðungur vegalengdarinnar hlaupinn. Meðal frægustu maraþonhlaupa heims eru þau sem fram fara í New York, London og Chicago.

Bestu maraþon hlaup í heimi

Sex maraþonhlaup um víða veröld bera af þegar kemur að fagmennsku, enda þurfa þau að standast strangar gæðakröfur. Saman mynda þessi sex hlaup keppnina Abbott Marathon Majors. (Oddur Freyr Þorsteinsson).

Haldin eru ótal maraþonhlaup um víða veröld á hverju ári en flestir eru sammála um að sex þeirra beri af. Maraþonin í Boston, London, Berlín, Chicago, New York og Tókýó eru öll hluti af hinum svokölluðu Abbott Marathon Majors, en það eru einhver fagmannlegustu og vinsælustu maraþonhlaup heims.

Árið 2006 ákváðu stjórnendur fimm þessara hlaupa að stofna sérstaka keppni fyrir þá sem taka þátt í þeim öllum og er ein milljón dollara í verðlaun, sem bestu kvenkyns- og karlkynshlaupararnir skipta á milli sín. Tókýó bættist svo við árið 2013. Hlaupin þurfa að standast margar strangar gæðakröfur sem tryggja að fagmannlega sé staðið að skipulagningu og framkvæmd þeirra. Hvert þeirra hefur líka sín eigin inntökuskilyrði. Hugmyndin á bak við keppnina var að ýta undir þróun maraþonkeppna, vekja athygli á maraþonhlaupurum og auka áhuga á keppnishlaupi á hæsta stigi.

Tókýó

Tókýó maraþonið fer fram fyrsta sunnudag í mars og hægt er að skrá sig í ágústmánuði. Þeir sem eru virkilega hraðskreiðir geta reynt að fá inngöngu út á það, en karlar sem geta klárað maraþon á milli 2:21:01 og 2:45:00 og konur sem geta klárað það á milli 2:52:01 og 3:30:00 geta komist inn í sérstökum flokki.

Boston

Boston maraþonið fer fram þriðja mánudag í apríl, en skráning hefst í september. Ná þarf ákveðnum lágmarkstíma til að mega taka þátt, en aðeins þeir sem ná allra besta tímanum komast að, því aðsóknin er svo mikil. Árið 2018 náðu 7.300 manns lágmarkstímanum en fengu samt ekki að taka þátt vegna plássleysis.

London

London maraþonið fer fram síðasta sunnudag í apríl, en það er gríðarlega erfitt fyrir þá sem eru ekki heimamenn að fá að taka þátt. Besta vonin er að vera dregin(n) úr potti, en hægt er að skrá sig í pottinn í apríl og maí. Yfir 400 þúsund manns skráðu sig árið 2019, en aðeins 42 þúsund komast að.

Berlín

Maraðonið í Berlín fer fram á síðasta sunnudegi í september. Skráning hefst um miðjan október og endar snemma í nóvember.

Það er von til að komast inn í hlaupið í gegnum lotterí, eins og í London, en þó samkeppnin sé minni en í London er hún samt hörð.

Chicago

Chicago maraðonið fer fram á sunnudegi Kólumbusardagshelgar í Bandaríkjunum, en árið 2019 er það 13. október.

Upplýsingar um skráningu eru ekki birtar fyrr en helgina sem hlaupið fer fram, en yfirleitt hefst lotterí í október og vinningshafarnir eru svo tilkynntir í desember.

Einnig fá einstaklingar þátttökurétt ef þeir hafa tekið þátt í hlaupinu fimm sinnum eða oftar síðasta áratug.

New York

New York maraðonið fer fram á fyrsta sunnudegi í nóvember og til að fá þátttökurétt þarf að ná ákveðnum lágmarkstíma. Þeir sem ná honum ekki geta freistað þess að fá aðgang í gegnum lotterí sem fer yfirleitt fram frá því um miðjan janúar þar til um miðjan febrúar. Þeir sem hafa klárað hlaupið fimmtán sinnum hafa öðlast þátttökurétt alla ævi.

Setjið dagsetninguna í dag hér – Eyðið síðan þessum texta

Setjið nafnið ykkar hér (*skáletrað*) – Eyðið síðan þessum texta

Heimildaskrá

Geir Þ. Þórarinnsson. (2010, 2. desember). *Hversu langt var fyrsta maraþonhlaupið og hversu öruggar heimildir eru um að það hafi raunverulega verið hlaupið á meðal Forngríkkja?* Vísindavefurinn. <http://visindavefur.is/svar.php?id=57327>

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