

馬拉松專門用語

●計時晶片

一種技術可偵測及紀錄所有參賽者之完成時間。此項技術很方便及可同一時間準確地記錄很多跑手的完成比賽時間。此晶片是一種電子程式編入指定的辨認，現時大部份晶片均裱貼於號碼布背面。

●分段時間

根據由起點至終點各預設檢查站之間的距離，或按公里劃定的距離，計算跑畢一段特定路程所需的時間。



●「撞牆」

在耐力賽項目中，運動員會因貯存於身體肌肉內的糖原耗盡後而感到全身乏力，情況有如撞牆後無以為繼。



●Personal Record (PR) / Personal Best (PB)

個人最佳紀錄 / 時間。



曾參與奧運會馬拉松的本地運動員介紹



姚潔貞

- 參加2016里約奧運會馬拉松賽事的香港運動員，以2小時36分11秒成績位列亞洲第七名及大中華區第一名
- 於2019澳洲黃金海岸馬拉松以2小時34分07秒的成績取得女子第六名，同時打破香港紀錄
- 六項香港紀錄保持者（包括女子3000公尺障礙賽、10公里道路賽、15公里道路賽、半馬拉松、4X1500公尺接力及馬拉松）



伍麗珠

- 於1984年首次設有女子馬拉松項目的洛杉磯奧運會，成為首位達標參與奧運馬拉松的華人，並以2小時42分38秒在50位選手中排名31
- 三屆香港馬拉松冠軍（1979、1980及1982年）
- 四屆亞洲馬拉松錦標賽香港代表，並於1994年及2000年取得銅牌



陳敏儀

- 獲得2000悉尼奧運會香港馬拉松代表資格
- 保持有五項香港紀錄（女子1500公尺、3000公尺、5000公尺、10000公尺及一英里）及三項青年紀錄（1500公尺、3000公尺及一英里）



長谷川遊子

- 曾參加1984洛杉磯奧運會
- 兩屆香港馬拉松冠軍（1983及1984年）
- 1985年亞洲田徑錦標賽的馬拉松賽事取得銀牌



香港馬拉松

Hong Kong Marathon

大型體育活動事務委員會
Major Sports Events Committee



香港業餘田徑總會
Hong Kong Amateur Athletic Association
Website: www.hkaaa.com E-mail: inquiry@hkaaa.com

馬拉松的起源

- 馬拉松是田徑項目之一，現時的標準賽程為42.195公里。
- 馬拉松這項運動起源於公元前490年的古希臘。當時一名希臘信使負責把戰勝波斯大軍的喜訊帶回雅典，他從馬拉松鎮的戰場跑到雅典的路程，相當於今天的40公里。



小知識

1896年在雅典舉行的第一屆奧林匹克運動會中，運動員(只有男性)所跑的賽程跟上述路程相同。



英文版本請瀏覽：
For English Version, please visit: www.mevents.org.hk

國際田徑聯會(國際田聯)道路賽事級別

- 道路賽事主要分為三種，分別是馬拉松、半馬拉松和其他賽事(十公里、十五公里、二十公里、二十五公里、三十公里和一百公里)。



來源：www.worldathletics.org

- 國際田聯把道路賽事分為三級，分別是金級道路賽事、銀級道路賽事和銅級道路賽事。

- 全球各項道路賽事，必須符合國際田聯相關級別的所有規定，方可向國際田聯申請成為該級別的道路賽事。

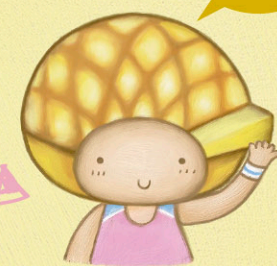


- 各級別的道路賽事均訂有不同的規定，例如精英跑手的數目與水平、醫療服務、禁藥管制、封路程度和廣播賽事均各有規定。

初次申請
銅級

銀級

金級



- 初次申請成為國際田聯級別道路賽事者，首年必須由銅級開始申請。

- 香港馬拉松曾於2012年獲認可為銅級道路賽事，2013至2015年獲認可為銀級道路賽事，並於2016年獲認可為金級道路賽事。國際上金級道路賽事包括倫敦馬拉松、波士頓馬拉松、柏林馬拉松等。

訓練小貼士

賽前



忌穿新鞋



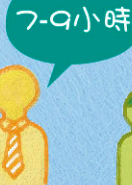
提前修剪腳甲



忌穿已出現毛頭的跑襪



有優質的睡眠，成年人一般每天需要7至9小時，青少年則需要8.5至9.5小時。



伸展運動 - 完成比賽後，千萬不要立即停下步伐，應多進行全身拉筋，讓身體各部位的肌肉得以放鬆。

賽後



補充水分 - 跑手應補充身體流失的水分，電解質、碳水化合物和蛋白質。除了運動飲品，香蕉亦是非常好的選擇。

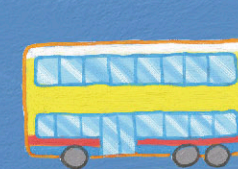


冰水浴 - 長跑運動後，將酸軟肌肉浸入攝氏10-15度的冷水10-15分鐘，可有助肌肉快速復原。

睡眠

睡眠 - 無論是在巴士/港鐵上小睡10分鐘，還是在家裡舒服地睡眠45分鐘，都能令人精神爽利。

按摩 - 用按摩膏按摩雙腿，加速血液循環減少比賽後的肌肉痛楚。



20-30分鐘

恢復性鍛鍊 - 比賽後隔天可進行約20至30分鐘的恢復性緩步跑，速度不需太快。慢跑可加速血液循環，帶走身體中積聚的乳酸，舒緩疲勞的感覺。參賽者亦可以選擇進行低強度的交替訓練。