

Maratonský běh



[Paula Radcliffe](#), nejlepší současná vytrvalkyně, držitelka světového rekordu na maratonské trati

Maratonský běh neboli **maraton** je [běžecký závod](#) na vzdálenost 42,195 [km](#), nejdelší [atletická](#) disciplína na programu [olympijských her](#). Slovo maraton se též obecně používá pro označení dlouhých a vytrvalostně náročných akcí sportovního i jiného charakteru.

Vznik maratonu – legenda a skutečnost

Název a délka trati se odvozují z legendy o řeckém běžci jménem Feidippidés, který měl údajně po [bitvě u Marathonu](#), datované historiky na [12. září 490 př. n. l.](#), nést zprávu o vítězství Athéňanů nad Peršany z [Marathónu](#) do zhruba 39 km vzdálených [Athén](#) a tam se slovy „*Νενικήκαμεν*“ – „*Zvítězili jsme*“ vyčerpáním zemřít.

Historik [Hérodotos](#), který žil v [5. století př. n. l.](#), tedy nedlouho po marathonské bitvě, však tuto událost s marathonským běžcem vůbec nepřipomíná. Naopak se zmiňuje o výkonu běžce Feidippida, vyslaného nedlouho před rozhodujícím střetnutím z Athén do [Sparty](#) s prosbou o vojenskou pomoc. Do cíle, vzdáleného 1240 stadií (240 km) tehdy Feidippidés dorazil již následujícího dne, kdy přinesl obratem domů zprávu, že Sparťané nemohou z náboženských důvodů vyrazit na pomoc dříve, než za několik dní skončí svátky na počest boha [Apollóna Karneia](#).

První písemná zmínka o poslovi z Marathonu do Athén se objevuje až na konci [1. století](#) n. l. u [Plútarcha](#), který připisuje běh do Athén muži jménem Thersippos nebo Euklés. O sto let později jmenuje [Lúkiános](#) jako marathonského běžce jistého Filippida. Protože se zdá velmi nepravděpodobné, že by téměř současník Hérodotos tak zajímavou epizodu ve svém díle pominul, lze předpokládat, že příběh o běžci z Marathónu do Athén si vytvořila až fantazie autorů, žijících o několik století později. Ani historický Feidippidés však nezůstává zapomenut, od roku [1983](#) se na jeho počest každoročně v září koná [Spartathlon](#), 246 km dlouhý závod z Athén do Sparty.

V [19. století](#), které bylo dobou romantického obdivu ke starověkému Řecku, byla mezi vzdělanci populární i pověst o marathonském běžci. Anglický básník [Robert Browning](#) ji například roku [1879](#) ztvárnil v básni *Feidippidés*. S myšlenkou uspořádání marathonského běhu přišel jako první francouzský filolog [Michel Bréal](#), na něhož hluboce zapůsobila návštěva památných míst v Řecku. Seznámil s tímto nápadem svého přítele [Pierra de Coubertina](#) a ten jej v roce [1894](#) zavedl do programu připravovaných [olympijských her](#). Po několika zkušebních kvalifikačních bězích se první marathonský závod uskutečnil v rámci programu [I. olympijských her](#) na přibližně původní trati z Marathonu do Athén [10. dubna 1896](#). Prvním marathonským vítězem zde byl legendární Řek [Spyridon Louis](#) s časem 2:58:50. První oficiální maraton na našem území byl pak uspořádán [25. října 1908](#) na trati mezi [Smíchovem](#) a [Dobříší](#).

K neznámějším a největším marathonským běhům současné doby patří maraton v [Bostonu](#), založený již v roce [1897](#), v [New Yorku](#), v [Chicagu](#), v [Londýně](#) a v [Berlíně](#). V [Česku](#) je v současnosti neznámější [Pražský mezinárodní maraton](#), založený v roce [1995](#). Další maraton se však běhá v pražské [Stromovce](#) již od roku [1963](#). Na [Slovensku](#) je nejpobulárnější [Mezinárodní maraton míru](#) v [Košicích](#), založený již v roce [1924](#), krátce po [olympijských hrách](#) v [Paříži](#). Českou marathonskou legendou je [Emil Zátopek](#), který vyhrál olympijský maraton v [Helsinkách](#) v roce [1952](#) v čase 2:23:03 (běžel jej tehdy poprvé v životě); v roce [1956](#) v [Melbourne](#) byl šestý. Naším současným nejlepším maratoncem je [Róbert Štefko](#) - v roce [2004](#) v čase 2:12:35.

Délka marathonského běhu

Přestože původní vzdálenost z bojiště u Marathonu do Athén byla asi 38 km, byla na [olympijských hrách](#) v Athénách stanovena [Mezinárodním olympijským výborem](#) stanovena na rovných 39 km. Délka maratonu nebyla původně standardizována a měnila se podle vytyčené cesty.

Roku [1908](#) byla délka olympijského maratonu v [Londýně](#) vytyčena od startu u terasy [Windsorského zámku](#) do cíle před královskou lóží na Olympijském stadionu (aby královská rodina mohla pozorovat vítěze olympijského maratonu), čímž byla trať prodloužena na 42,195 km (26,2 [mil](#) neboli 45.760 [yardů](#)). Přestože na dalších dvou [olympijských hrách](#) v letech [1912](#) a [1920](#) byla stanovena jiná délka marathonského běhu, od olympiády v roce [1924](#) v [Paříži](#) se ustálila délka maratonu právě na délce londýnské trati, tedy 42,195 km.

Rok	Vzdálenost (km)
1896	40
1900	40,26
1904	40
1906	41,86
1908	42,195
1912	40,2
1920	42,75
od roku 1924	42,195

Statistiky

Výkonnostní milníky - zlepšování cílového času

Muži

- Poprvé pod 2:40 hod. 2:38:17 hod. [Harry Green](#), [Spojené království](#), [1913](#)
- Poprvé pod 2:30 hod. 2:29:02 hod. [Albert Michelsen](#), [USA](#), [1925](#)
- Poprvé pod 2:20 hod. 2:18:41 hod. [James Peters](#), [Spojené království](#), [1953](#)

- Poprvé pod 2:10 hod. 2:09:37 hod. [Derek Clayton](#), [Austrálie](#), [1967](#)
- Poprvé pod 2:09 hod. 2:08:34 hod. [Derek Clayton](#), [Austrálie](#), [1969](#)
- Poprvé pod 2:08 hod. 2:07:12 hod. [Carlos Lopes](#), [Portugalsko](#), [1985](#)
- Poprvé pod 2:07 hod. 2:06:50 hod. [Belayneh Dinsamo](#), [Etiopie](#), [1988](#)
- Poprvé pod 2:06 hod. 2:05:42 hod. [Khalid Khannouchi](#), [Maroko](#), [1999](#)
- Poprvé pod 2:05 hod. 2:04:55 hod. [Paul Tergat](#), [Keňa](#), [2003](#)
- Poprvé pod 2:04 hod. 2:03:59 hod. [Haile Gebrselassie](#), [Etiopie](#), [2008](#)

Ženy

- Poprvé pod 3:00 hod. 2:55:22 hod. [Elizabeth Bonner](#), [USA](#), [1971](#)
- Poprvé pod 2:30 hod. 2:27:33 hod. [Grete Waitz](#), [Norsko](#), [1979](#)
- Poprvé pod 2:25 hod. 2:22:43 hod. [Joan Benoit](#), [USA](#), [1983](#)
- Poprvé pod 2:20 hod. 2:19:46 hod. [Naoko Takahaši](#), [Japonsko](#), [2001](#)
- Poprvé pod 2:19 hod. 2:18:47 hod. [Catherine Ndereba](#), [Keňa](#), [2001](#)
- Poprvé pod 2:18 hod. 2:17:18 hod. [Paula Radcliffe](#), [Spojené království](#), [2002](#)
- Poprvé pod 2:16 hod. 2:15:25 hod. [Paula Radcliffe](#), [Spojené království](#), [2003](#)

Předpokládá se, že za příznivých podmínek by se během příštích zhruba 30 let mohli muži - maratonci dostat i pod bájnou hranici 2 hodin. Ženy by zároveň mohly atakovat hranici 2:10 hod.

Nejúspěšnější maratonci

Dvě olympijská vítězství

- [Abebe Bikila](#) ([Etiopie](#)), [1960](#) a [1964](#)
- [Waldemar Cierpinski](#) ([NDR](#)), [1976](#) a [1980](#)

Dva tituly mistra světa:

- [Abel Anton](#) ([Španělsko](#)), [1997](#) a [1999](#)

Olympijské vítězství a titul mistra/mistryně světa

- [Rosa Mota](#) ([Portugalsko](#)) [1988](#) a [1987](#)
- [Gezahegne Abera](#) ([Etiopie](#)) [2000](#) a [2001](#)

Olympijští medailisté

Olympijské hry – maraton

Muži			
rok	zlato	stříbro	bronz
1896	Spyridon Louis (GRE)	Charilaos Vasilakos (GRE)	Gyula Kellner (HUN)
1900	Michel Théato (LUX)	Émile Champion (FRA)	Ernst Fast (SWE)
1904	Thomas Hicks (USA)	Albert Coray (FRA)	Arthur Newton (USA)
1906	William Sherring (CAN)	Johan Svanberg (SWE)	William Frank (USA)

1908	John Hayes (USA)	Charles Hefferon (RSA)	Joseph Forshaw (USA)
1912	Kenneth McArthur (RSA)	Christian Gitsham (RSA)	Gaston Strobino (USA)
1920	Hannes Kolehmainen (FIN)	Jüri Lossmann (EST)	Valerio Arri (ITA)
1924	Albin Stenroos (FIN)	Romeo Bertini (ITA)	Clarence DeMar (USA)
1928	Boughera El Ouafi (FRA)	Manuel Plaza (CHI)	Matti Martelin (FIN)
1932	Juan Carlos Zabala (ARG)	Samuel Ferris (GBR)	Armas Toivonen (FIN)
1936	Son Ki-džung (JPN)	Ernest Harper (GBR)	Nam Sung-rjong (JPN)
1948	Delfo Cabrera (ARG)	Thomas Richards (GBR)	Etienne Gailly (BEL)
1952	Emil Zátopek (TCH)	Reinaldo Gorno (ARG)	Gustaf Jansson (SWE)
1956	Alain Mimoun (FRA)	Franjo Mihalić (YUG)	Veikko Karvonen (FIN)
1960	Abebe Bikila (ETH)	Rhadi Ben Abdesselam (MAR)	Barry Magee (NZL)
1964	Abebe Bikila (ETH)	Basil Heatley (GBR)	Kokiči Cuburaja (JPN)
1968	Mamo Wolde (ETH)	Kendži Kimihara (JPN)	Michael Ryan (NZL)
1972	Frank Shorter (USA)	Karel Lismont (BEL)	Mamo Wolde (ETH)
1976	Waldemar Cierpinski (GDR)	Frank Shorter (USA)	Karel Lismont (BEL)
1980	Waldemar Cierpinski (GDR)	Gerard Nijboer (NED)	Satymkul Džumanazarov (URS)
1984	Carlos Lopes (POR)	John Treacy (IRL)	Charles Spedding (GBR)
1988	Gelindo Bordin (ITA)	Douglas Wakiihuri (KEN)	Ahmed Salah (DJI)
1992	Hwang Young-Cho (KOR)	Koiči Morišita (JPN)	Stephan Freigang (GER)
1996	Josia Thugwane (RSA)	Lee Bong-Ju (KOR)	Eric Wainaina (KEN)
2000	Gezahegne Abera (ETH)	Eric Wainaina (KEN)	Tesfaye Tola (ETH)
2004	Stefano Baldini (ITA)	Mebrahtom Keflezighi (USA)	Vanderlei de Lima (BRA)

Ženy

rok	zlato	stříbro	bronz
1984	Joan Benoit (USA)	Grete Waitz (NOR)	Rosa Mota (POR)
1988	Rosa Mota (POR)	Lisa Martin (AUS)	Katrin Dörre (GDR)
1992	Valentina Jedorova (CIS)	Juko Arimori (JPN)	Lorraine Moller (NZL)
1996	Fatuma Roba (ETH)	Valentina Jedorova (RUS)	Juko Arimori (JPN)
2000	Naoko Takahaši (JPN)	Lidia Simon (ROM)	Joyce Chepchumba (KEN)
2004	Mizuki Noguči (JPN)	Catherine Ndereba (KEN)	Deena Kastor (USA)

Medailisté mistrovství světa

Mistrovství světa v atletice – maraton

Muži			
rok	zlato	stříbro	bronz
1983	Robert de Castella (AUS)	Kebede Balacha (ETH)	Waldemar Cierpinski (GDR)
1987	Douglas Wakiihuri (KEN)	Houssein Ahmed Salah (DJI)	Gelindo Bordin (ITA)
1991	Hiromi Taniguči (JAP)	Houssein Ahmed Salah (DJI)	Steve Spence (USA)
1993	Mark Plaatjes (USA)	Lucketz Swaartboi (NAM)	Bert van Vlanderen (NED)
1995	Martín Fiz (ESP)	Dionicio Ceron (MEX)	Luiz dos Santos (BRA)
1997	Abel Anton (ESP)	Martin Fiz (ESP)	Steve Moneghetti (AUS)
1999	Abel Anton (ESP)	Vincenzo Modica (ITA)	Nobujuki Sato (JAP)
2001	Gezahegne Abera (ETH)	Simon Biwott (KEN)	Stefano Baldini (ITA)
2003	Džawad Gharib (MAR)	Julio Rey (ESP)	Stefano Baldini (ITA)
2005	Džawad Gharib (MAR)	Christopher Isegwe (TZA)	Tsuyoshi Ogata (JPN)
Ženy			
rok	zlato	stříbro	bronz
1983	Grete Waitz (NOR)	Mariane Dickerson (USA)	Raisa Směchnova (URS)
1987	Rosa Mota (POR)	Zoja Ivanova (URS)	Jocelyne Villeton (FRA)
1991	Wanda Panfil (POL)	Sačiko Jamašita (JAP)	Katrin Dörre (GER)
1993	Džunko Azari (JAP)	Manuela Machado (POR)	Tomoe Abe (JAP)
1995	Manuela Machado (POR)	Anuta Catuna (ROM)	Ornella Ferrara (ITA)
1997	Hiromi Suzuki (JAP)	Manuela Machado (POR)	Lidia Simon (ROM)
1999	Jong Song-Ok (PRK)	Ari Ičihaši (JAP)	Lidia Simon (ROM)
2001	Lidia Simon (ROM)	Reiko Tosa (JAP)	Svetlana Zacharova (RUS)
2003	Catherine Ndereba (KEN)	Mizuki Noguči (JAP)	Masako Čiba (JAP)
2005	Paula Radcliffe (GBR)	Catherine Ndereba (KEN)	Constantina Dita-Tomescu (ROM)


Světové rekordy a nejlepší světové časy

Vzhledem k tomu, že soutěže v maratonském běhu se konají za velmi proměnlivých podmínek na otevřené silnici místo na standardní atletické dráze, dlouhá léta nebyly v této disciplíně evidovány [světové rekordy](#), ale pouze [nejlepší světové výkony](#). Teprve od [1. ledna 2004](#) eviduje [Mezinárodní asociace atletických federací](#) (IAAF) nejlepší výkony na silnici v maratonu, půlmaratonu i chůzi jako světové rekordy.

Aktuální světové rekordy

- Muži [Haile Gebrselassie](#) 2:03:59 -  Etiopie 28. září, 2008 Berlín, Německo
- Ženy [Paula Radcliffová](#) 2:15:25 -  Velká Británie 13. duben, 2003 Londýn, Velká Británie

Aktuální evropské rekordy

- Muži [Antonio Pinto](#) 2:06:36 -  Portugalsko
- Ženy [Paula Radcliffová](#) 2:15:25 -  Velká Británie 13. duben, 2003 Londýn, Velká Británie - současně světový rekord

Muži				
čas	jméno	státní příslušnost	místo	datum
2:55:18	John Hayes	USA	Londýn	24. července 1908
2:52:45	Roy Fowler	USA	New York	1909
2:46:52	James Clark	USA	New York	12. února 1909
2:46:04	Albert Raine	USA	New York	12. prosince 1909
2:42:31	Fred Baret	GBR	Londýn	15. prosince 1909
2:38:16	Harry Green	GBR	Londýn	12. května 1913
2:36:06	Alexis Ahlgren	SWE	Londýn	31. května 1913
2:32:35	Hannes Kolehmainen	FIN	Antverpy	22. srpna 1920
2:29:01	Albert Michelsen	USA	Port Chester	12. října 1925
2:27:49	Fusašige Suzuki	JPN	Tokio	31. května 1935
2:26:44	Jasuo Ikenaka	JPN	Tokio	3. dubna 1935
2:26:42	Son Ki-džung	JPN	Tokio	3. listopadu 1935
2:25:39	Yun Bok Suh	KOR	Boston	19. dubna 1947
2:20:42	James Peters	GBR	Cheswick	14. června 1952
2:18:40	James Peters	GBR	Cheswick	13. června 1953
2:18:34	James Peters	GBR	Turku	4. října 1953
2:17:39	James Peters	GBR	Cheswick	26. června 1954
2:15:17	Sergej Popov	URS	Stockholm	24. srpna 1958
2:15:16	Abebe Bikila	ETH	Řím	10. září 1960

2:15:15	Toru Terasawa	JPN	Beppu	17. února 1963
2:14:28	Leonard Edelen	USA	Cheswick	15. června 1963
2:13:55	Basil Heatley	GBR	Cheswick	13. června 1964
2:12:11	Abebe Bikila	ETH	Tokio	21. října 1964
2:12:00	Mono Šigemacu	JPN	Cheswick	12. června 1965
2:09:36	Derek Clayton	AUS	Fukuoka	3. prosince 1967
2:08:34	Derek Clayton	AUS	Antverpy	30. května 1969
2:08:18	Robert de Castella	AUS	Fukuoka	6. prosince 1981
2:08:05	Steve Jones	GBR	Chicago	21. října 1984
2:07:12	Carlos Lopes	POR	Rotterdam	20. dubna 1985
2:06:50	Belayne Dinsamo	ETH	Rotterdam	17. dubna 1988
2:06:05	Ronaldo de Costa	BRA	Berlín	20. září 1998
2:05:42	Khalid Khannouchi	MAR	Chicago	24. října 1999
2:05:38	Khalid Khannouchi	USA	Londýn	14. dubna 2002
2:04:55	Paul Tergat	KEN	Berlín	28. září 2003
2:04:26	Haile Gebrselassie	ETH	Berlín	30. září 2007
2:03:59	Haile Gebrselassie	ETH	Berlín	28. září 2008
Ženy				
čas	jméno	státní příslušnost	místo	datum
3:40:22	Violet Piercy	GBR	Chiswick	3. října 1926
3:37:07	Merry Lepper	USA	Culver City	16. prosince 1963
3:27:45	Dale Greig	GBR	Ryde	23. května 1964
3:19:33	Mildred Sampson	NZL	Auckland	21. července 1964
3:15:22	Maureen Wilton	CAN	Toronto	6. května 1967
3:07:26	Anni Pede-Erdkamp	FRG	Waldniel	16. září 1967
3:02:53	Caroline Walker	USA	Seaside	28. února 1970
3:01:42	Elizabeth Bonner	USA	Filadelfie	9. května 1971
3:00:35	Sara Mae Berman	USA	Brockton	30. května 1971
2:55:22	Elizabeth Bonner	USA	New York	19. září 1971
2:49:40	Cheryl Bridges	USA	Culver City	5. prosince 1971
2:46:36	Michiko Gorman	USA	Culver City	2. prosince 1973
2:46:24	Chantal Langlacé	FRA	Neuf Brisach	27. října 1974
2:43:54	Jacqueline Hansen	USA	Culver City	1. prosince 1974
2:42:42	Liane Winter	FRG	Boston	21. dubna 1975
2:40:15	Christa Vahlensieck	FRG	Dülmen	3. května 1975
2:38:19	Jacqueline Hansen	USA	Eugene	12. října 1975
2:35:15	Chantal Langlacé	FRA	Oyarzun	1. května 1977
2:34:47	Christa Vahlensieck	FRG	Berlín	10. září 1977
2:32:29	Grete Waitz	NOR	New York	22. října 1978

2:27:32	Grete Waitz	NOR	New York	21. října 1979
2:25:41	Grete Waitz	NOR	New York	26. října 1980
2:25:28	Grete Waitz	NOR	Londýn	17. dubna 1983
2:22:43	Joan Benoit	USA	Boston	18. dubna 1983
2:21:06	Ingrid Kristiansen	NOR	Londýn	21. října 1985
2:20:47	Tegla Loroupe	KEN	Rotterdam	19. dubna 1998
2:20:43	Tegla Loroupe	KEN	Berlín	26. září 1999
2:19:46	Naoko Takahaši	JPN	Berlín	30. září 2001
2:18:47	Catherine Ndereba	KEN	Chicago	7. října 2001
2:17:18	Paula Radcliffe	GBR	Chicago	13. října 2002
2:15:25	Paula Radcliffe	GBR	Londýn	13. dubna 2003

Zdravotní problémy maratonců

Úspěšné absolvování maratonského běhu vyžaduje vydání velkého množství energie, které běžci přijímají prostřednictvím potravin bohatých na [sacharidy](#). Ty se ukládají ve formě [glykogenu](#), sloužícího jako pohotovostní zdroj energie při běhu. Po jejich vyčerpání se pak stávají zdrojem energie [bílkoviny](#) (proteiny) a [lipidy](#) (tuky), jejichž spalování je však mnohem méně účinné. Tento okamžik nastává většinou kolem 30. km běhu. V této chvíli pocítí většina běžců prudce zvýšenou únavu, popisovanou jako *náraz do zdi*. Proto je velmi důležité pravidelným tréninkem získat schopnost absorbování co největšího množství glykogenu.

Dalším nebezpečím je stav [hyponatremie](#), který se vyznačuje kriticky nízkou hladinou [sodíku](#) v [krvi](#) při nadměrném množství vypité [vody](#) během závodu (někdy může hrozit až [smrt](#)). Takto kritický stav se řeší neprodlenou nitrožilní aplikací silného solného roztoku. Proto není vhodné při závodě pít nadměrné množství vody - lépe je o něco méně pít a během závodu požívat malá množství soli [\[1\]](#).

Zajímavosti

- Vůbec nejdelšího času na maratonské trati dosáhl Japonec Šizo Kanaguri. [14. července 1912](#) odstartoval k olympijskému závodě ve [Stockholmu](#). Po absolvování více než poloviny trati v úmorném vedru poprosil jednoho z diváků o pití. Onen muž mu nabídl nejen sklenici džusu, ale i odpočinek ve svém domě. Kanaguri už dále nepokračoval a dokonce u svého hostitele přespal. Teprve roku [1967](#) se jako 76letý do [Švédska](#) vrátil, aby závod dokončil. Docílil tak celkového času 54 let, 8 měsíců, 6 dní, 8 hodin, 32 minut a 20,3 sekundy.