

MARATON

Andrea Marić 6/1



- Maraton je trka na 42.195 m. i predstavlja najteži ispit izdržljivosti.
- Atinski vojnik Filipid je umro pretrčavši 40km od Maratonskog polja do Atine, noseći vest o pobedi Grka nad persijancima.
- Da se podvig ne bi zaboravio trka je uvrštena u prve olimpijske igre, u Atini 1896. godine



- *Takmičenja na svetskim prvenstvima i olimpijskim igrama obično počinju i završavaju trku na atletskoj stazi stadiona.
- *Tradicija Olimpijskih igara je da poslednje takmičenje u atletskom kalendaru bude olimpijski maraton, često samo par sati pre ceremonije zatvaranja.
- *Danas je ovo jedna od retkih disciplina u kojima se žene i muškarci takmiče zajedno.



- *Veći deo trke se odigrava na javnim putevima, pa takmičari moraju da se bore i sa spoljnim faktorima kao što su vetar, kiša, vrućina, zagađenje, usponi i strmine.
- *Tokom trke najbitnije je da izbegnu dva problema: dehidracija i rasipanje energije.
- *Dobro uvežbani atletičari paze na tempo trke kako bi imali dovoljno energije da istrče ceo maraton i rezervu energije za proboj u finišu.
- *Tokom trke uzimaju vodu i lagane napitke na bazi ugljenih hidrata, ali u ograničenoj količini jer mogu da dovedu do mučnine.



*Mnogi gradovi širom sveta organizuju godišnje maratonske trke, uključujući:

- Beogradski maraton
- Berlinski maraton
- Bopstonskio maraton
- Londonski maraton
- Njujorški maraton
- Tokijski maraton



- *Posle maratona je normalno da se osećaju bolovi u mišićima i zamor. Većini trkača treba oko nedelju dana za oporavak.
- *Trenutni rekord za muškarce je 2:01:39, dok je ženski rekord 2:15:25



HVALA !

Andrea Marić 6/1