

跑者的世界六大馬拉松介紹

◆ 林昭嘉 主筆

時節進入了秋季，秋高氣爽非常適合戶外運動。台灣近年來運動風氣蓬勃，路跑也是非常受歡迎的活動，台灣各地所舉辦的各項路跑賽事一年超過 900 場。每年秋天開始，因為天氣涼爽所以也是賽事舉辦的高峰期。到了來年的夏天，台灣地區氣溫升高，較不適合馬拉松賽事，有些跑友也會利用這段時間參加一些國外的馬拉松賽事活動。

國外的賽事中以世界六大城市馬拉松最受關注，也成為跑者蒐集馬拉松獎牌的熱門名單。我們就來介紹一下世界六大城市馬拉松 – 倫敦、伯林、波士頓、芝加哥、紐約、東京。

1. 東京馬拉松—離台灣最近的六大馬拉松

- ◆ 每年約在賽事前 1 年的 8 月初開始接受報名
- ◆ 2019 年賽事舉辦日期：2019 年 3 月 3 日
- ◆ 2019 年賽事報名日期：2018/08/01 10:00 ~ 2018/08/31 17:00.
- ◆ 報名費用：12,800 日圓（約 3,300 台幣）

規模約為 36000 人，路線從新宿東京都廳出發，行經皇居、東京鐵塔、淺草雷門等知名景點。東京馬拉松是 2007 年開始才加入世界馬拉松系列賽的行列。雖然說是距離台灣最近的六大馬拉松之一，但是想參賽必須先經過網路報名、抽籤才行，每年報名人數都超過 30 萬人，像 2018 年的中籤率也只有 7% 左右，想要參賽還需要一點運氣。

東京馬拉松的特色是將賽事打造成像熱鬧的派對，許多參賽者精心打扮，甚至變裝參賽，也有許多東京市民自發性的提供食物、飲品補給跑者。賽道沿途更有舞蹈、音樂、民俗技藝等等多元的表演活動，讓跑者與民眾一同共襄盛舉，彷彿整個東京街頭就是個馬拉松嘉年華會。

2. 倫敦馬拉松—金氏世界紀錄上最大的募款活動

- ◆ 每年約在賽事前 1 年的 4 月底 5 月初開始接受報名
- ◆ 2019 年賽事舉辦日期：2019 年 4 月 28 日
- ◆ 2019 年賽事報名日期：台北時間 2018 年 04 月 30 日起，至 05 月 05 日 01:00 止
- ◆ 報名費用：80 英鎊（約 3,200 台幣）

倫敦馬拉松賽始於 1981 年已有 37 年歷史，固定每年春天舉行。特色為賽道地形平坦、氣候舒適與倫敦著名景點的城市景觀，起跑路線會由倫敦的布萊克希斯格林威治公園出發，沿途能夠欣賞到倫敦塔橋、倫敦眼、大笨鐘、國會大廈、白金漢宮等倫敦名勝大飽眼福，最後抵達聖詹姆士公園終點。賽道雖然有些迂迴，但沒有山坡路段，而且有時賽道現場還會有英式的音樂及歌手演唱。倫敦馬拉松也是全世界最大的募款活動，目前合作的慈善團體已達上千個，至今已累計募集超過 6 億英鎊。

倫敦馬拉松規模約為 39000 人，參加的方式多樣，主要也是透過網路報名、抽籤，中籤率大約 4%，如果錯過抽籤登記，也可以藉由贊助慈善活動參賽，每個參與倫敦馬拉松的慈善團體都有分配到部分不同數額的參賽名額，參賽者可以透過贊助捐款給該慈善團體而獲得參賽資格，參賽時也要穿上贊助團體的路跑服裝參賽。

3. 柏林馬拉松—全球最快的馬拉松路線

- ◆ 每年約在賽事前 1 年的 10 月底 11 月初開始接受報名
- ◆ 2019 年柏林馬拉松舉辦日期：2019 年 9 月 29 日
- ◆ 2019 年柏林馬拉松報名日期：2018 年 10 月 17 日至 11 月 7 日
- ◆ 報名費用：125 歐元（約 4,375 台幣）

規模約為 45000 人，於每年 9 月最後一個週末舉辦。由於賽道相對較為筆直與平坦，許多世界紀錄均在此創下，因此被世人稱作「全球最快的馬拉松路線」。柏林馬最為特別的是在週日的馬拉松賽事登場前一日，會在賽道上舉辦世界最大的直排輪競賽，為賽事炒熱氣氛。賽道的起點與終點設置在見證過柏林、德國、歐洲甚至世界許多重要歷史事件的布蘭登堡門，繞行市區主要幹道，沿路經過柏林東西兩邊知名的景點，像是夏洛滕堡宮、舍恩貝格市政廳、德國國會大廈、凱旋柱等地標建築，極具歷史意義。

柏林馬拉松也提供慈善募款名額，如果抽籤沒中，也可以上官網試試慈善募款名額，這部分名額是先到先得，所以動作要快，捐款金額 190 歐元，似乎也值得一試。

4. 芝加哥馬拉松—最具社會關懷的馬拉松

- ◆ 每年約在賽事前 1 年的 10 月底開始接受報名
- ◆ 2019 年芝加哥馬拉松舉辦日期：2019/10/13
- ◆ 2019 年芝加哥馬拉松報名日期：2018/10/30 10:00 ~ 11/29 14:00（美國時間）
- ◆ 報名費用：230 美元（約 7,130 台幣）

規模約為 45000 人，芝加哥馬拉松於 1977 年創立，已有 41 年歷史，是美國三大賽事中最「友善」的一個。延續 2018 報名規定，芝加哥馬拉松針對成績優異的跑者一樣保有「年齡分段」的達標保障名額，只要你在所屬年齡區間達到全馬指定成績且需有 2017 年 1 月 1 日以後的成績證明。

芝加哥馬拉松除了賽道平坦、寬闊，最吸引跑者的還有強大的配速團隊、全程都有街頭藝人表演，以及熱烈的民眾加油團（只要把名字寫在 T-Shirt 上，沿途觀眾會高喊你的名字加油），還有強大的補給，然而最具特色的便是讓老人、殘障、社福公益人士及前 100 大選手先出發，充滿社會關懷。

芝加哥馬拉松報名除了有成績保障名額以外，也有參賽芝加哥馬 5 次以上的經驗保障名額，還有慈善募款名額與馬拉松旅遊行程團等保障名額。保障名額會比一般抽籤名額提早一周開放登記。

5. 紐約馬拉松—規模最大最賺錢的馬拉松

- ◆ 每年約在賽事當年的 1 月開始接受報名
- ◆ 2018 年賽事舉辦日期：2018 年 11 月 4 日(2019 年賽事尚未公告)
- ◆ 2018 年賽事報名日期：台北時間 2018 年 01 月 15 日起，至 02 月 15 日止
- ◆ 報名費用：358 美元（約 11098 台幣）

1970 年由紐約路跑者組織發起的紐約馬拉松，不僅賽事精彩，開賽前的開幕式也相當有看頭，無論工作人員、跑者、還是志願者也都相當熱情。而且年年報名人數都相當可觀，2013 年起規模突破 5 萬人以上，真是世界上最大的一場馬拉松。

最初的路線是繞中央公園跑四圈，後來為慶祝美國獨立宣言通過 2 百週年，於 1976 年改為穿越紐約各區，象徵美國融合多元種族、文化。

紐約馬拉松一樣有提供保障參賽名額給符合資格的跑者，不過即使符合保障名額的參賽條件，仍需透過 My NYRR 報名會員系統審核後才具保障資格，且必須在報名期限前完成報名手續，才能保有保障名額的參賽權益。除了成績達標的保障名額外，慈善募款保障名額也是一個選項，有保證名額，又能讓你的里程變得更有意義。但需要多少捐款才有資格呢？以其中一個慈善機構 Team for Kids 為例，以個人名義需要支付美元 2,720（含美元 100 註冊費），但不含馬拉松報名費，慈善募款保障名額的門檻還真不能算低了。對國外跑者來說，最容易且方便的方式就是透過旅行社報名了，不用抽籤，只要購買馬拉松行程，就能保證參賽。

6. 波士頓馬拉松—跑友們的終極夢幻殿堂

- ◆ 每年約在賽事前 1 年的 9 月中至 9 月底開始接受報名。
- ◆ 2019 年波士頓馬拉松舉辦日期：2019 年 4 月 15 日
- ◆ 2019 年波士頓馬拉松報名日期：已截止
- ◆ 報名費用：240 美元 (約 7,440 台幣)

這場俗稱是「跑友終極夢幻殿堂」的波士頓馬拉松最大的特色即為它嚴格門檻的所在—Boston Qualify，也就是馬拉松跑者大家耳熟能詳的「BQ」。波士頓馬拉松擁有 121 年的歷史，始於 1897 年，是世界上最古老的馬拉松賽，每年 4 月第 3 個星期 1 舉辦。它令全世界跑者醉心的地方除了承襲馬拉松古老的傳統、原野美景、快速賽道、眾多現場觀眾的加油吶喊，還有它的高門檻，要參加波士頓馬拉松必須滿 18 歲，並必須曾經參加波士頓田徑協會 (Boston Athletic Association) 認可的賽事，並取得符合各分齡組別的成績門檻，才能報名。而比賽路線亦十分嚴苛，是六大馬拉松最具挑戰性的賽事。即便賽事高難度也相對嚴格，每年仍然吸引約 32000 人爭相參加，而且參賽人數更是逐年增長，不愧被馬拉松愛好者譽為馬拉松聖殿。

附上 2018 年的 BQ 供跑友參考

Age Group	MEN	WOMEN
18-34	3hrs 05min 00sec	3hrs 35min 00sec
35-39	3hrs 10min 00sec	3hrs 40min 00sec
40-44	3hrs 15min 00sec	3hrs 45min 00sec
45-49	3hrs 25min 00sec	3hrs 55min 00sec
50-54	3hrs 30min 00sec	4hrs 00min 00sec
55-59	3hrs 40min 00sec	4hrs 10min 00sec
60-64	3hrs 55min 00sec	4hrs 25min 00sec
65-69	4hrs 10min 00sec	4hrs 40min 00sec
70-74	4hrs 25min 00sec	4hrs 55min 00sec
75-79	4hrs 40min 00sec	5hrs 10min 00sec
80 and over	4hrs 55min 00sec	5hrs 25min 00sec

六大馬拉松賽事各有各的特色，技師跑友們除了國內賽事之外，也可以考慮一下觀摩國外賽事的規劃與執行。