

## Distanza

La distanza della maratona non venne subito standardizzata e fino alla maratona olimpica del 1924 essa ebbe diverse variazioni, comprese tra i 40 e i 42,75 chilometri. Nei primi anni la distanza della maratona era di circa 40 km, cioè la distanza tra [Maratona](#) ed [Atene](#).

La maratona olimpica del [1908](#), svolta a [Londra](#), doveva originariamente partire dal [Castello di Windsor](#) e finire allo Stadio Olimpico, con un percorso di 26 [miglia](#) esatte (pari a circa 41.843 metri) a cui gli organizzatori aggiunsero 385 [iarde](#) (ossia circa 352 metri), in modo da porre la linea di arrivo davanti al palco reale. La distanza risultante fu in tal modo di 42.195 metri; tale distanza, dopo le successive edizioni dei [Giochi del 1912](#) a [Stoccolma](#) e del [1920](#) ad [Anversa](#), venne ufficialmente adottata nel [1921](#) dalla [federazione mondiale di atletica](#) e divenne ufficiale a partire dai successivi [Giochi di Parigi](#) del 1924.

Anno	Distanza (km)
1896	40
1900	40,26
1904	40
1906	41,86
1908	42,195
1912	40,2
1920	42,75
Dal 1924	42,195

## Storia

L'idea di organizzare la gara venne a [Michel Bréal](#), che voleva inserire l'evento nel programma della [prima Olimpiade moderna](#), svoltasi ad [Atene](#) nel [1896](#). La maratona era la gara più attesa dei primi Giochi Olimpici e intendeva essere la rievocazione sportiva di un evento epico: la corsa di [Fidippide](#) (o Filippide, secondo le fonti) dalla città di Maratona all'[Acropoli di Atene](#) per annunciare [la vittoria sui persiani](#) nel [490 a.C.](#) La maratona olimpica avrebbe seguito un percorso analogo, dal ponte di Maratona allo [Stadio Panathinaiko](#) di Atene, per un totale di 40 km (la lunghezza ufficiale di 42,195 km per la maratona come detto fu stabilita solo nel 1921).

Questa idea venne fortemente appoggiata da [Pierre de Coubertin](#), il fondatore dei moderni Giochi Olimpici, così come dai greci. Questi ultimi organizzarono una gara di selezione per la maratona olimpica, che venne vinta da [Kharilaos Vasilakos](#) con il tempo di 3 ore e 18 minuti. [Spiridon Louis](#) giunse quinto in questa gara, ma vinse quella olimpica con il tempo di 2 ore, 58 minuti e 50 secondi, comprensivi di una pausa per bere un bicchiere di vino in un'osteria lungo il tragitto. La gara si svolse il 10 aprile 1896.

La gara olimpica della maratona ha spesso conosciuto momenti drammatici o altamente significativi. È rimasta celebre la gara del 1908, quando il [correggese](#) (nato a Mandrio di Correggio) [Dorando Pietri](#) giunse primo in prossimità del traguardo ma collassò a terra poco prima di raggiungere la linea di arrivo. Sostenuto da un giudice, tagliò il traguardo, ma venne successivamente squalificato, cedendo così la vittoria all'americano Hayes.

La gara del 1912, in occasione dei successivi [giochi di Stoccolma](#), fu addirittura più drammatica: a causa del forte caldo, inusuale per la [Svezia](#), nonché per la proibizione assoluta di fornire, come invece si fa oggi, bevaggi e docce ai concorrenti, molti di loro ebbero malori ed addirittura il portoghese Francisco Lazaro morì in seguito alla disidratazione ed al colpo di calore; legato a questa maratona c'è anche uno degli episodi più curiosi dell'intera storia della disciplina, quello del giapponese [Shizo Kanakuri](#) e del suo "straordinario" tempo finale di 54 anni, 8 mesi, 6 giorni, 5 ore, 32 minuti e 23 secondi! L'atleta nipponico, accreditato della migliore prestazione mondiale di 2 ore 32 minuti e 45 secondi, era fra i favoriti (la gara sarà vinta con un tempo di oltre quattro minuti superiore); al 30° chilometro però il caldo e l'arsura, uniti all'invito di uno spettatore perché si rinfrescasse con una bibita all'interno della sua casa, fecero sì che succedesse l'irreparabile: Kanakuri si sedette nel soggiorno dell'ospitale casa svedese e si addormentò; si svegliò dopo molte ore e, per la vergogna, non si fece trovare (tornerà in patria con mezzi di fortuna): fu praticamente dato per disperso dagli organizzatori ed il suo nome non figurò fra gli arrivati, né fra i ritirati. Fu "ritrovato" da un giornalista svedese nel [1962](#) in occasione del cinquantenario dei giochi di

Stoccolma e, cinque anni dopo, gli fu data la straordinaria possibilità di riprendere la "sua" maratona olimpica da dove l'aveva interrotta e di concluderla, finalmente, col tempo che si è detto.

Restando ai campioni giapponesi, celebre rimane la vittoria di [Son Kee-chung](#) nelle [Olimpiadi di Berlino](#) del [1936](#). In realtà Son era coreano, ma correva per il Giappone dato che a quell'epoca la sua patria era occupata dall'Impero nipponico. In quell'occasione un altro coreano (Nam Sung-young) giunse al terzo posto. Son Kee-chung sarebbe stato, 52 anni dopo in occasione dei giochi della [XXIV Olimpiade](#) di [Seoul](#), il tedoforo che avrebbe portato la fiaccola all'interno dello stadio olimpico.

Le [Olimpiadi di Roma](#) nel [1960](#) furono invece vinte dall'etiope [Abebe Bikila](#), precursore di un'imbattibile schiera di fondisti africani, che percorse i 42,195 chilometri in mezzo alle antichità di Roma terminando sotto l'[Arco di Costantino](#). Bikila si ripeté nel 1964 a Tokyo, uno dei pochi maratoneti a vincere due volte la distanza. L'altro fu Waldemar Cierpinski, Germania Est, nel 1976 e nel 1980.

Drammatica anche la maratona olimpica di Atene del 2004, che riprese gran parte del tracciato di 108 anni prima. Il brasiliano Vanderlei Da Lima, in testa da circa metà gara, inseguito dall'italiano [Stefano Baldini](#) (che poi vinse), mentre aveva ancora un buon vantaggio anche se inesorabilmente in diminuzione, venne spintonato da Neil Horan (il folle che un anno prima aveva disturbato il Gran Premio di F1 a Silverstone), perdendo così preziosi secondi e finendo terzo in classifica dopo Baldini e l'americano [Mebrahtom Keflezighi](#).

La maratona femminile si corre ai Giochi olimpici dal 1984, quando vinse l'americana Benoit.

Accanto alle grandi competizioni internazionali (Olimpiadi, campionati mondiali ed europei), la maratona vive ogni anno tradizionali appuntamenti con partecipazione aperta a migliaia di appassionati, i principali dei quali si tengono a Boston (la più antica maratona al mondo dopo quella di Atene, dato che si tiene dal 1897), a New York (considerata la più bella al mondo per l'incredibile partecipazione popolare e la maggiore per il numero di atleti all'arrivo, 37.954 nel 2006), a Londra (terza maratona mondiale dopo New York e Chicago con 32.974 arrivati), a Berlino (sede dell'attuale record del mondo). Roma ospita la principale maratona italiana con 10.034 arrivati nel 2006 (15° al mondo) seguita da quella di Firenze (6.285 arrivati nell'edizione 2007).

Il movimento della maratona è in crescita in tutto il mondo e si sta ampliando anche a paesi poco interessati dalla pratica atletica (come il sudest asiatico) o dalle condizioni meteo proibitive (Maratona dell'Antartide, Maratona delle Sabbie nel deserto tunisino).

## **Record del mondo e miglior prestazione mondiale**

I record del mondo nella maratona sono riconosciuti ufficialmente dalla [IAAF](#) solo dal [1° gennaio 2004](#); in precedenza si parlava invece di "miglior prestazione mondiale".

Affinché un record possa essere omologato il tracciato deve rispettare gli standard stabiliti dalla stessa IAAF. La misurazione e l'omologazione del percorso avviene ad opera di Misuratori Ufficiali. Questi effettuano la misura rispettando *The Measurement of Road Race Courses* edito nel 2004 dalla IAAF. In caso di record del mondo (e/o continentale, e/o nazionale) la misura viene ripetuta a conferma della distanza corsa che non deve essere inferiore a quella ufficiale.

Normalmente i tempi migliori vengono ottenuti su tracciati relativamente pianeggianti, posti vicino al livello del mare, con condizioni climatiche fresche e con l'aiuto delle cosiddette "lepri" che impostano subito il ritmo della gara.

Il record del mondo della maratona maschile è di 2 ore 3 minuti e 59 secondi, stabilito nella [Maratona di Berlino](#) da [Haile Gebrselassie](#), il [28 settembre 2008](#), un tempo inferiore di 21 minuti e 40 secondi rispetto al [1947](#). Il record del mondo femminile appartiene a [Paula Radcliffe](#), che lo ha stabilito nella [Maratona di Londra](#) il [13 aprile 2003](#), col tempo di 2 ore 15 minuti e 25 secondi. In

Italia l'attuale record è stato stabilito da [Stefano Baldini](#) a Londra il 23 aprile 2006 con 2h07'22.  
Quello femminile appartiene a [Maura Viceconte](#) che l'ha stabilito a Vienna il 21 maggio 2000 con 2h23'47.