

La **mezza maratona** è una [gara podistica](#) sulla distanza di 21,097 [chilometri](#). Si tratta di una gara molto popolare tra atleti amatoriali, in quanto si svolge su una distanza sufficientemente lunga da rappresentare un ostacolo fisico significativo, senza però raggiungere le estreme difficoltà di una [maratona](#). La gara si svolge usualmente su [strada](#) e la maggior parte delle grandi città europee ne ospita una.

Record

L'eritreo Zersenay Tadese, già vincitore di quattro titoli mondiali di corsa su strada (20 e 21 km), realizza a [Lisbona](#) il nuovo record del mondo della mezza maratona coprendo i 21,097 chilometri di gara in un fantastico 58'23. Durante la gara portoghese il limite era già stato messo in discussione al km 10, quando Tadese ferma le lancette sul 27'53, ancora più sorprendente il passaggio al 20° km dove l'eritreo realizza il nuovo record del mondo (55'21), cancellando dagli annali [Haile Gebrselassie](#) (55'41). Il precedente record era stato corso dal keniota [Samuel Wanjiru](#), campione olimpico di [maratona](#), che aveva coperto la distanza in 58'33, il [17 marzo 2007](#) a [L'Aia](#), [Olanda](#).

Il record mondiale femminile è di 1h06'25", stabilito da [Lornah Kiplagat](#), [neerlandese](#) di origini [keniote](#) il [14 ottobre 2007](#) a [Udine](#), [Italia](#).