



昨天，上马完美落幕，但马拉松的脚步却没有停。柏林、清迈、平壤、皇后镇、耶路撒冷等世界各国城市的马拉松正在火热报名中。对于不少中国的跑步爱好者来说，到国外去过一个“马拉松周末”也成为潮流之选。本报特推一份攻略，助你着手开始准备。

青年报记者 陈诗松

去“沪外”跑马拉松

朝鲜马拉松 在7万人 瞩目中奔跑

比赛时间：2015年4月12日
报名时间：即日起至2015年3月10日
报名费用：750元（全马）、500元（半马）、350元（10公里）
报名网址：暂无，多为跟团报名
起跑时间：早上9点
关门限时：5小时

今年，平壤马拉松比赛关门时间首次放宽到5小时，并且开放了2个半小时关门的半程和2小时关门的10公里赛程报名，使比赛更人性化。

平壤马拉松的出发点位于金日成体育场，你可以体验下在7万人瞩目中奔跑的感觉。比赛线路环绕金日成体育场周边的道路四圈，来回横跨金日成体育场后方的大同江，终点同样设在金日成体育场。途中还会依次经过凯旋门、朝中友谊塔、龙南街、清溪桥、效颦湖滨大道、绛罗桥、北寒湖滨大道、壮丹城街等平壤标志性建筑，是游览朝鲜的难得线路。

设立这一赛事的目的是为了纪念朝鲜已故最高领导人金日成的诞辰日，这一天也是朝鲜最大的节庆之一：太阳节。跑完回到体育场，就能体验朝鲜最隆重的太阳节，观看世界上规模最大的广场舞。目前国内出发还是以跟团为主，时间一般为3—8天，价格从3000元到9000元不等。

柏林马拉松 在这儿你能 跑得更快？

比赛时间：2015年9月27日
报名时间：已开始报名，截至11月4日
报名费用：98欧元
报名网址：<http://www.bmw-berlin-marathon.com>
起跑时间：早上8:45
关门时间：6小时15分

得益于平坦、宽敞并且相对笔直的路线，柏林马拉松是世界马拉松最为传奇的赛道。目前男子马拉松世界前十最好成绩中，有7个出自柏林。因此柏林被称作“世界最快的马拉松”，也是世界六大马拉松大满贯赛之一。活动分两天，周六是田径竞赛暖场活动，周日是正式比赛，这也是它的一大特色。

柏林马拉松的起点和终点都在勃兰登堡门附近，比赛路线会穿过原来连接东、西柏林的勃兰登堡门，仿佛有一种穿越历史的神圣感。选手起跑后将经过夏洛滕堡宫、舍恩贝格市政厅、德国国会大厦、凯旋柱等地标建筑。比赛日当天，将有超过100万热情的柏林市民来到赛道两旁为选手加油助威。虽然号称世界最快赛道，柏林马拉松全程关门时间是6小时15分钟，业余选手也没有太大压力。

每一届柏马的奖牌都是一届冠军的头衔，对“柏马”来说，参与比赛的人始终是第一位的，以人为本的理念彻底贯穿整个赛事。

巴塞罗那马拉松 绝世建筑在 路边欢迎你

比赛时间：2015年3月15日
报名时间：已开始报名，截至2015年3月6日
报名费用：前10000名61.5欧元，后10001到17000名73欧元
报名网址：<http://www.zurichmarat Barcelona.es>
起跑时间：早上8:30
关门限时：6小时

巴塞罗那马拉松起点从Maria Cristina大道开始，最霸气的地方莫过于瞻仰安东尼·高迪和多门内克·蒙塔内地世的建筑作品，如圣家堂、米拉之家、城堡公园、巴塞罗那凯旋门等等伟大的作品华丽地一件一件排在路线上等，成为你马拉松照片的背景。还有良好的赛事组织和欢乐热情的妹子、美食和音乐。

清迈马拉松 凌晨四点跑 全程不封路

比赛时间：2014年12月21日
报名时间：已开始报名，截至12月10日
报名费用：11月30日前，1200泰铢；12月1日至12月10日，1500泰铢
报名网址：<http://www.chiangmaimarathon.com>
起跑时间：清晨4:00
关门限时：无时间限制

由于天气炎热，清迈的马拉松安排在凌晨四点，颇有挑战的。比赛中一直不封路，只有交警和志愿者在路口维持秩序，为车辆和行人间放行。选手占一道，车辆占另一道行驶。凌晨幽暗的路灯下车辆很少，天亮后有的路段人车川流不息。

一路上，多半时间都是沿着滨河跑，景色不错，还能看到各式寺庙。最值得一看的是位于老城正中心的柴迪隆寺。此外，老城西域的帕辛寺是清迈最古老，也是规模最宏大的寺院。沿途除了饮料，还有水果补给。

耶路撒冷 马拉松 地势多变 完赛难度大

比赛时间：2015年3月13日
报名时间：暂无
报名费用：全马80欧元，半马60欧元，10公里50欧元
报名网址：<http://www.jerusalem-marathon.com>
起跑时间：早7:00
关门限时：6小时

千年古城耶路撒冷，在这座宗教圣地挑战马拉松，你的眼前将是饱经风霜的古城塔，以及以色列议会、希伯来大学、以色列博物馆等地标建筑。已数次参加半马的耶路撒冷市长说，“在这里你可以充分领略到耶路撒冷的美，它的历史、它的神圣之处和它的灵性。”

耶路撒冷马拉松的地势多变，完赛难度略大。不过，能在这样一个现代与古代时空交错的传奇之地跑马拉松，又有多少人在意的是成绩呢？

皇后镇马拉松 在“指环王” 的世界奔跑

比赛时间：2014年11月22日
报名时间：已开始报名，截至11月7日
报名费用：全马149纽币，半马99纽币
报名网址：<http://www.quodstow-marathon.co.nz>
起跑时间：早上8:00
关门限时：7小时

新西兰皇后镇的马拉松被誉为全球最美的马拉松赛道。一边奔跑，一边还能感受《指环王》中描述的“中土世界”。这届马拉松是单程路线，没有折返点。起点设在米尔布鲁克度假村，整个路线相对比较平坦，也有小小的起伏以保证比赛的趣味性，60%为硬地，40%为土路。路线经过的当地景点有米尔布鲁克、箭镇、箭河、湖海耶斯、老肖特弗桥、瓦卡普湖和皇后镇花园等。值得一提的是，半程马拉松的赛道也还欢迎徒步者参加，但要确保在运动员起跑后再出发，并全程靠左边行走。

小贴士

没报上的还有机会

在这些国外的马拉松比赛中，有的国家和中国一样，采用的是先报先行的规则，而有些则是抽签形式。如果没有及时报上名，或是报满了，还可以找到国内的一些“跑团”产品进行报名。这些“跑团”一般由旅行社或是户外俱乐部发起，近期各户外跑团会有一些“外单”名额。

例如明年3月15日开赛的巴塞罗那马拉松，虽然目前已经截止报名，但是记者在网上看到，一家名为“星途网”的机构推出了“ASICS跑团”，提供半程外的全马报名名额，并且报名费用同是截至11月30日。不过，参与“跑团”的费用不低，每人10800元，包括巴塞罗那全程名额、东京的五星级酒店3晚住宿。比赛当天清晨最易看，但不包含往返的机票和签证费。

同样已截止报名的波士顿马拉松也有户外俱乐部推出了“外单”名额。7天5晚的行程每人18000元，除了包含波士顿往返机票和全程食宿，还附赠比赛日的外国导游，包括沿途比赛场地、游览参观公园、参观哈佛名校，甚至还有安排了一天去纽约最大的博物馆参观。