**1. 开始跑步有多长的时间了？**

最好已经有6个月的跑龄（有1年更好），再来准备一场马拉松。当累积了跑步经验，身体可以承受更长距离的跑步。当然，你会说很多人一开始就练马拉松，开始训练不到几个月就去比赛了，结果很多人在训练中就受伤，这是得不偿失的。

**2. 可以跑多少公里？**

开始马拉松训练之前，需要具备一星期有24-32公里的跑量，维持几个月后，再做马拉松训练，身体需要适应跑步带来的冲击。而且要注意，跑步不能只在跑步机上训练，也必须适应各种地形，至少1/3的时间是在户外练跑。

**3. 做过体检吗？**

每个人的身体状况都不同，开始训练前，可以拿训练课表和他讨论，医师可以给一些好的建议。

**4. 参加过任何路跑比赛吗？**

参加一场马拉松前，最好参加过一些短程的路跑比赛，例如：5公里、10公里路跑。可以先习惯比赛的步调，调整情绪，甚至评估自己能不能负担比赛的支出。建议跑者可以先参加半程马拉松（21公里），再考虑自己是不是真的想参加长距离赛事。

**5. 有时间训练吗？**

有些人没有意识到马拉松训练是行程紧凑的，有时候会觉得像是另一份兼职工作。初学者，最好一星期运动4-5天，其中一天要包括1小时的长跑。然而考虑的因素还有工作、家庭等责任，都得考虑进训练安排中。

**6. 比赛当天的所有状况都考虑进去吗？**

当你选定一场比赛，有考虑到比赛所有可能碰到的状况，自己都能应付吗？例如：夏威夷火奴鲁鲁（Honolulu）是渡假胜地，但是在炎热的气候下跑步，是很困难的挑战。也得考虑，自己要在什么时间、什么地方训练，如果想要在春季参加马拉松，大部分的训练，都得在冬天的寒冷天候中渡过；反之，参加早秋时节比赛的人，则有大多数时间在夏季。还有比赛地形、高度起伏等，适合跑平路的比赛，还是想选择有山路的赛事，训练时，都要模拟过状况。最重要的是比赛都有时间限制，初学者可以跟前辈或教练讨论，自己能不能在时限内完赛。

**7. 做好功课了吗？**

看过马拉松相关书籍吗？询问过马拉松前辈了吗？有没有到赛场当过志愿者？有想过加入俱乐部或跑步团体吗？以上种种问题，这都是训练前需要做的功课，也能帮助你顺利进化为马拉松跑者。

**8. 为什么想跑马拉松？**

跑马拉松也需要一个好理由，必须发自内心想参加，这样才有坚持下去的动力，如果是被强迫或三分钟热度，那么就得再另做考虑了。