

تُعد رياضة الجري للمسافات الطويلة نوعاً رئيسياً يعتمد على سرعة العداء وقدرته على التحمل، بخلاف الجري السريع (سرعة) والمتوسط (سرعة وتحمل). يشمل الجري الطويل مسافات متنوعة تبدأ من 3 آلاف متر وتصل إلى 30 ألف متر. ومن أنواعه سباقات 10 آلاف و20 ألف متر، بالإضافة إلى الماراثون (حوالي 43 كم) الذي يقام على الطرق العامة لطوله، عكس الأنواع الأخرى التي تقام على المضمار.