

●報到時間

●8月24日(五) 13:00 ~ 20:00 ●8月25日(六) 10:00 ~ 20:00

※大會當天不接受報到，請注意

❗除上述時間外，無論任何理由均不接受報到，請您預留充裕時間前來。

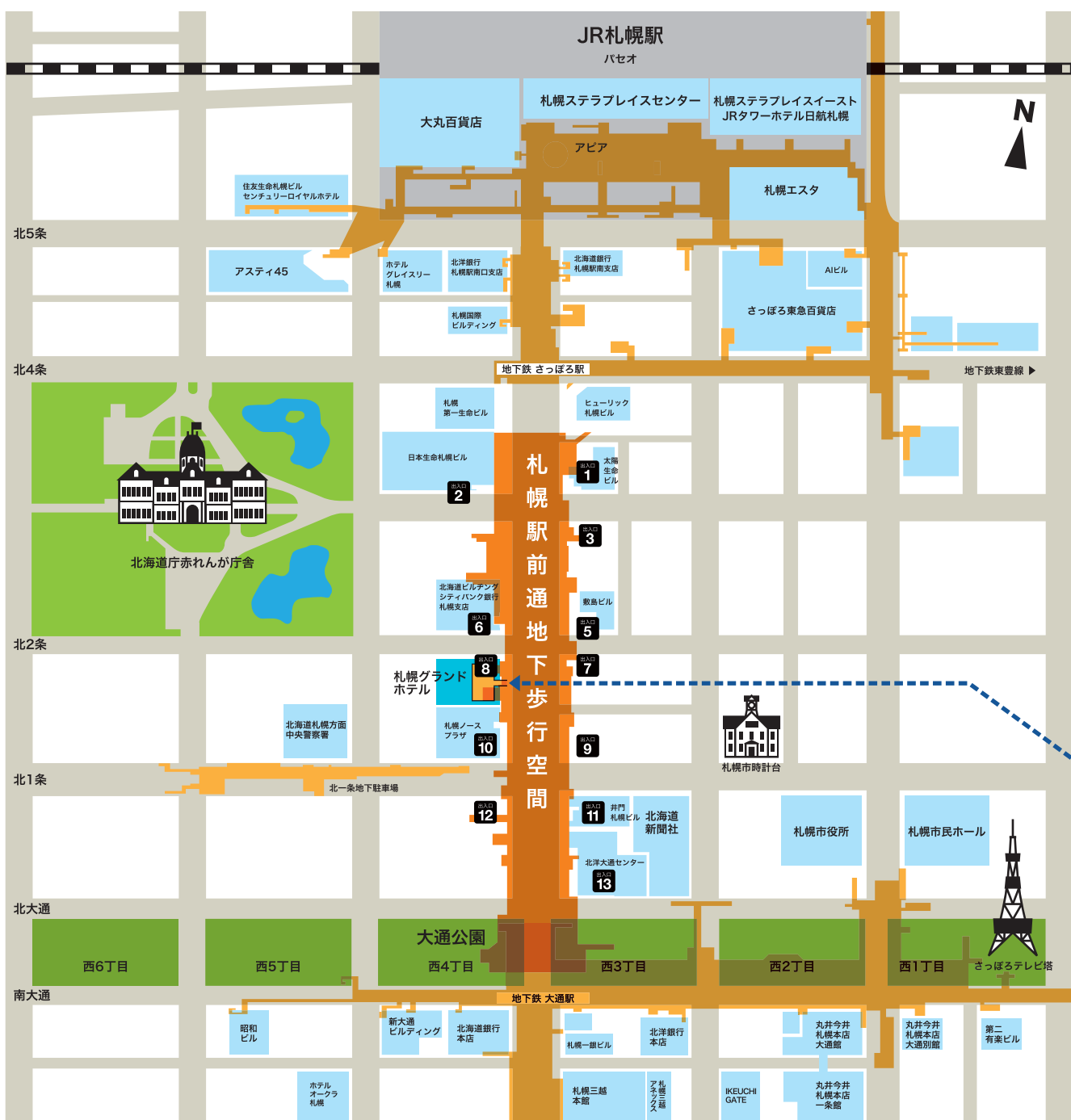
●報到會場

札幌 Grand Hotel 東館地下一樓水晶廳 (札幌市中央區北1條西4丁目)

■JR「札幌站」下車徒步15分

■地下鐵南北線「札幌站」下車徒步約7分 ■地下鐵南北線、東西線「大通站」下車徒步約5分

從札幌站前通地下步行空間，可從8號出入口旁邊的札幌 Grand Hotel 專用入口進入。



●當天應攜帶物品

請您務必攜帶事前郵寄給您的號碼牌兌換證。

另外，切結書也請您先簽名後一起帶來。

❗萬一忘記帶號碼牌兌換證時候，須請您出示可確認身分的證明文件 (保險證 / 駕照 / 護照等)。

●報到順序



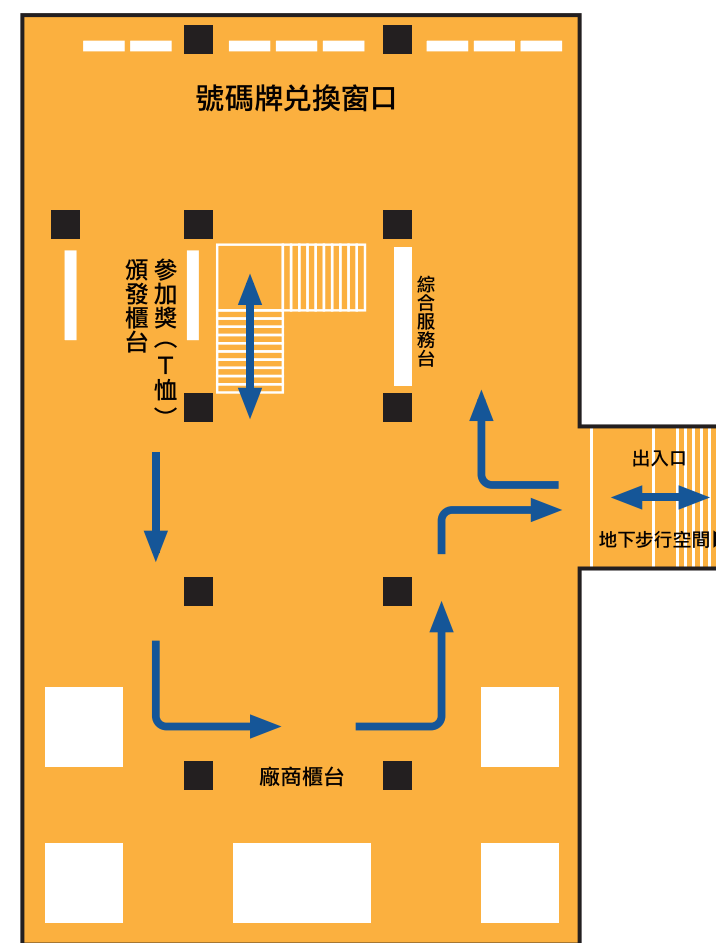
01 ▶▶▶ 在屬於自己號碼的專用兌換窗口，出示您的號碼牌兌換證
❗原則上報到須由本人親自辦理

02 ▶▶▶ 領取相關物品

03 ▶▶▶ 在參加獎頒發櫃台，領取參加獎T恤

04 ▶▶▶ 前往各廠商櫃台參觀

●報到會場圖 札幌 Grand Hotel 地下大廳



從札幌站前通地下步行空間，可從8號出入口旁邊的札幌 Grand Hotel 專用入口進入。

●相關物品 ※報到時領取之物



■號碼牌 (正面) ■號碼牌 (背面)
號碼牌背面請務必在穿上前寫上緊急聯絡人



■寄放隨身行李名牌
❗請自行準備裝放隨身行李用的袋子 (包包或袋子等)。
※請將1張名牌貼在袋子的明顯處，另一張放到袋子裡面。
尺寸大小請在40x60cm以內。



■參加獎T恤 ■參加獎包包
■大會流程 ■大會觀戰導覽

※發放物品外觀可能有所出入。

●棄權且無法前來報到會場者，其領取參加獎相關事宜

請在大會結束後，向北海道馬拉松服務中心 (0120-859-640) 洽詢。

從札幌市民休閒場所「大通公園」的4丁目，依札幌電視塔的倒數讀秒一起起跑。

大通公園從西1丁目到12丁目東西約1.5公里，除了有美麗的花壇和草坪、多達92種約4,700棵樹外，還有紫丁香祭宣告著初夏的來臨，YOSAKOI SORAN祭、雪祭和白色燈節等，四季不同的美麗花草和各式活動，全年都有許多遊客和市民倘佯於此。位於大通公園東側起點的札幌電視塔是札幌市的地標，北海道馬拉松用它的電光看板來倒數計時，一起起跑。



到出發為止的流程

●換裝

在各丁目都備有男女分開的更衣室。當天應該會很擁擠，建議您在住宿地點先換好衣服。

●寄放隨身行李【辦理時間 7:30 ~ 8:30】

依起跑地點規劃有不同的寄放地點（請參考地圖）。請前往各自的寄放區域，找到您號碼的所在位置寄放行李。請撕下行李名牌，1張貼在隨身行李上，另1張貼在行李中。您寄放的行李會在相同的地方歸還給您。

- 不接受貴重物品、易碎物品之寄放。此外，雨傘等物品有刺穿行李露出來的危險，因此不接受寄放。
 - 裝放隨身行李的袋子（包包或袋子）請自行準備。尺寸限制在約40x60cm以下。
 - 隨身行李請務必整理成1件。不接受寄放2件以上的隨身行李，請留意。
- 此外，沒有裝在袋子內的物品也不接受寄放。

- ❗ 在寄放或領取隨身行李時，需出示號碼牌。
- ❗ 行李一旦寄放後，直到比賽結束為止均無法領出，請務必留意。

●熱身

如需熱身，請至札幌市政府停車場。

❗ 在大通公園內熱身十分危險，請勿為之。

●給水

會場內設有給水處，請在出發前確實補充水份。也有提供香蕉，請依個人需求補充營養。

●往起跑區的整隊【整隊時間 8:10 ~ 8:40】

起跑區依獲邀競賽者（男女）、登錄競賽者（男女）、一般競賽者（男女）各自的申報成績，依序分成A~E區塊。您的區塊名已印在號碼牌上，請加以確認，並依工作人員指示整隊。

- ❗ 未在上述時間內整隊（遲到）者，由隊伍最末尾出發。此外，趕不上9:00起跑時的鳴槍者，無法參加比賽。
- ❗ 進入各區塊的路線各自不同，請確認引導看板，留心不要跑錯地方。

●起跑【9:00】

起跑前1分鐘電視塔的电光看板會開始倒數讀秒。請努力地跑完全程，或是刷新自己的紀錄。



●號碼牌



■ 參加者整隊區域 //// 觀戰區
→ 參加者整隊 - - - - 非參加者禁入區
→ 獲邀選手、特殊飲料許可者
+ 救護站 ? 綜合服務台 WC WC 洗手間

※大通公園3~6丁目在起跑時是參加者專用區域，非參加者禁止入內，請留意。



終點在「大通公園」西 8 丁目。
黑色滑動曼怛羅迎接您返抵終點的英姿。

在大通公園西 8 丁目有已故的世界級彫刻家野口勇所製作的黑御影石的黑色滑動曼怛羅（螺旋狀的滑梯），迎接您返抵終點。
此外，跑完全程的紀念獎牌將由札幌市事業之一的 NPO 法人 Concarino 所企劃，薄野年輕人城市再造塾所經營的「薄野歡樂隊」充滿活力地致贈給您！
請享受這愉悅的時刻。



比賽結束後的流程

01 大通公園西 8 丁目（參加者專用區）

●領取跑完全程的獎牌

對於跑完全程者，在當天的比賽終點致贈由北海道出身的世界級彫刻家安田侃製作的獎牌。

●給水

提供您一瓶「雪之水（500ml 寶特瓶）」。



日後將致贈刻有姓名和跑完全程時間的獎牌專用架予跑完全程者（預計 9 月下旬寄出）。



獎牌架上的名字將以號碼牌兌換證上的羅馬字為準。請事先確認有無錯誤。如需訂正，請事先向服務中心（0120-859-640）聯絡。

02 大通公園西 7 丁目（參加者專用區）

●歸還 RS Tag

請歸還裝在鞋子上的 RS Tag（計測器）。
❗遺失或是未歸還者，將向您請求機器費用。

●運動飲料 & 冰敷 & 供餐

備有運動飲料及冰敷用的冰塊，歡迎使用。

03 大通公園西 6 丁目

●領取隨身行李（大通西 3 ~ 6 丁目）

起跑前在您寄放的地方歸還您的隨身行李。需核對號碼牌，所以請記得攜帶以便核對。

●與家人或朋友會合

大通公園西 6 丁目非參加者也可自由進入，請在此和您的家人朋友們會合。

其他

●更衣

設有男女分開的更衣室，可在領取隨身行李後在此換衣服。

●公認紀錄證

需公認紀錄證者，請至 5 丁目櫃台辦理（限日本陸連登錄競賽者）



關於比賽

●關卡 關於關卡地點

在北海道馬拉松之中，無法在指定時間內抵達下列地點者，即結束比賽（失格）。在各關卡關閉時間之後，仍在路線上的跑者請依工作人員指示，取下號碼牌，迅速回到人行道上，搭乘在最近關卡待命的收容巴士，或是在最尾端的後方收容巴士。

關卡關閉點	關卡關閉時間	限制時間
1.2km	9:25	25分
5km	9:45	45分
10km	10:20	1時間20分
14km	10:48	1時間48分
15km	10:55	1時間55分
20km	11:30	2時間30分
25km	12:05	3時間05分
28.2km	12:26	3時間26分
30km	12:40	3時間40分
35km	13:15	4時間15分
40km	13:50	4時間50分
41.6km	14:05	5時間05分

●距離標示

到42公里處為止，每隔1公里及其中間地點設有距離標示。此外，最後5公里每隔1公里設有「剩下○公里」之標示。

☑供水站

路線中下列18個地點設有供水站。北海道馬拉松是在嚴苛天氣下舉行的比賽。比賽中請確實補充水份。

❗請仔細閱讀其他條項的「救護班的貼心建議」。

地點	特殊飲料	水	運動飲料	海綿	香蕉
起點		●	●		●
5km	●				
5.5km		●	●		
7.8km		●	●		
10km	●	●	●	●	
12.8km		●	●		
15km	●				
15.7km		●	●		
17.8km		●	●		
20km	●	●	●	●	●
22.8km		●	●		
25km	●	●	●		
27.2km		●	●		
30km	●	●	●	●	●
31.1km		●	●		
33km		●	●		
34.1km		●	●		
35km	●	●	●		
35.9km		●	●		
37.5km		●	●		
40km	●	●	●	●	
終點		●	●		●

注) 特殊飲料僅供應部分選手。

※提供的運動飲料是 Seicomart 的「運動飲料 Plus」。

※在終點提供「雪之水(500ml 寶特瓶)」。

WC洗手間

大會已借用沿路上加油站等處為洗手間。設有看板，請您確認後再使用。

●救護站

在下列8處設有救護站，各救護站均有醫師、護士、理學療法士、急救士等待命。在比賽前對身體狀況有疑慮者、比賽途中身體不適者**切勿逞強，請鼓起勇氣退出比賽**。此外賽後身體不適者，請立即前往救護站。



起點 / 終點救護站	P7 ~ 10 (請參照會場地圖)
20km 救護站	P15 ~ 16 (請參照路線地圖)
25km 救護站	
30km 救護站	
35km 救護站	
40km 救護站	
路線中救護本站-1	
路線中救護本站-2	

●中途棄權時

在關卡以外中途棄權時，請迅速回到人行道上，取下號碼牌，依工作人員指示行動。

●關於41km附近北5條街道之行進路線

41公里處附近北5條街道因行人橫越對策之故，依工作人員之指示會變更行進路線，請充分留意。

禮儀與規則

●關於跑步注意事項

本大會是利用公眾道路所舉辦。為了超前而跑離路線，或是跑上人行道上都非常危險，請一定避免。如發現有此類行為一律認定失格。此類行為會影響到日後活動的舉行，請您務必理解並配合。

●洗手間

在起跑會場、沿路上都設有活動洗手間。在住宅區或是空地隨意便溺將會對居民造成嚴重的困擾，影響到日後活動的舉行，請一定避免。

●垃圾

每年都收到許多針對競賽者所致髒亂的意見。給水或海綿地點均設有垃圾筒、看板，請勿任意丟棄，使用過後的紙杯或海綿，請您丟在垃圾桶內。

●關於特殊裝扮

對此並無特殊限制，惟請留意不要違反公序良俗。

此外，北海道馬拉松是在大熱天下舉行的嚴苛的全程馬拉松大會，請慎重考慮您的穿著。

●關於商標

依日本陸連競賽規則中所揭之「競技會上廣告物及展示物相關規定」辦理。在制服、短褲、緊身長褲等標示的所屬社團名稱，僅限登錄競賽者所署陸協許可之團體名。此外，若穿著標示著顯著違反公序良俗的所屬社團名，或不適合上述規定時，可能請您中止比賽。