

●報到時間

●8月23日(五) 13:00 ~ 20:00 ●8月24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

大通公園西2丁目

■JR「札幌站」下車徒步約15分

■地下鐵南北線、東西線、東豐線「大通站」下車徒步約5分

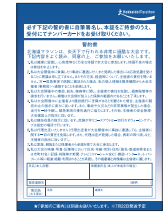
●當天應攜帶物品

請您務必攜帶事前郵寄給您的號碼牌兌換證。

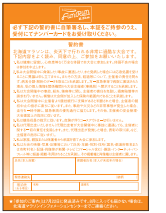
另外，切結書也請您先簽名後一起帶來。

❗萬一忘記帶號碼牌兌換證時，須請您出示可確認身分的證明文件(保險證/駕照/護照等)。  
須支付補發手續費(200日圓)。

❗今年的「號碼牌兌換證」和「參加須知(本文件)」會分開寄送。



全馬拉松



趣味賽跑

●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

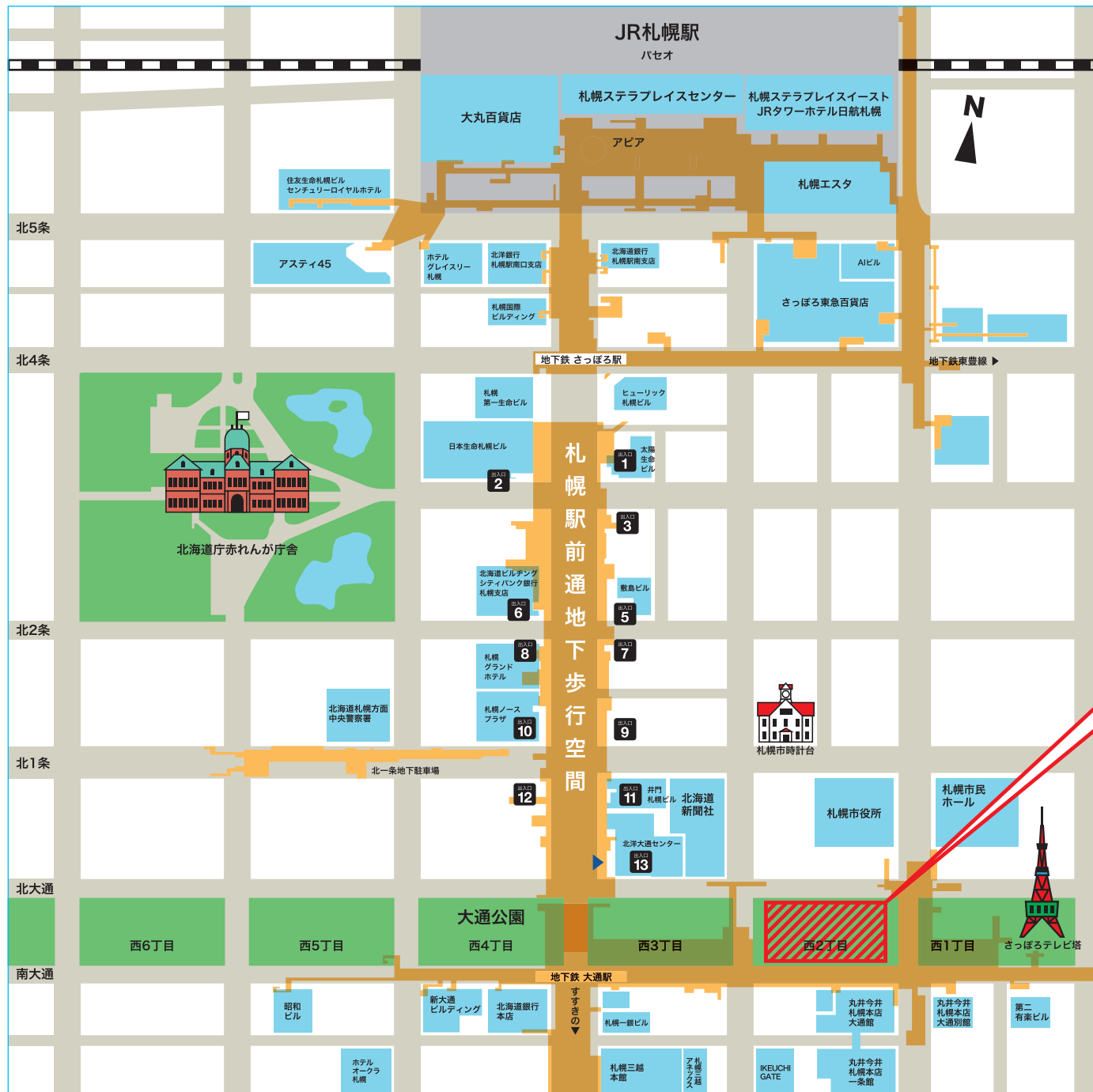
領取相關物品

03

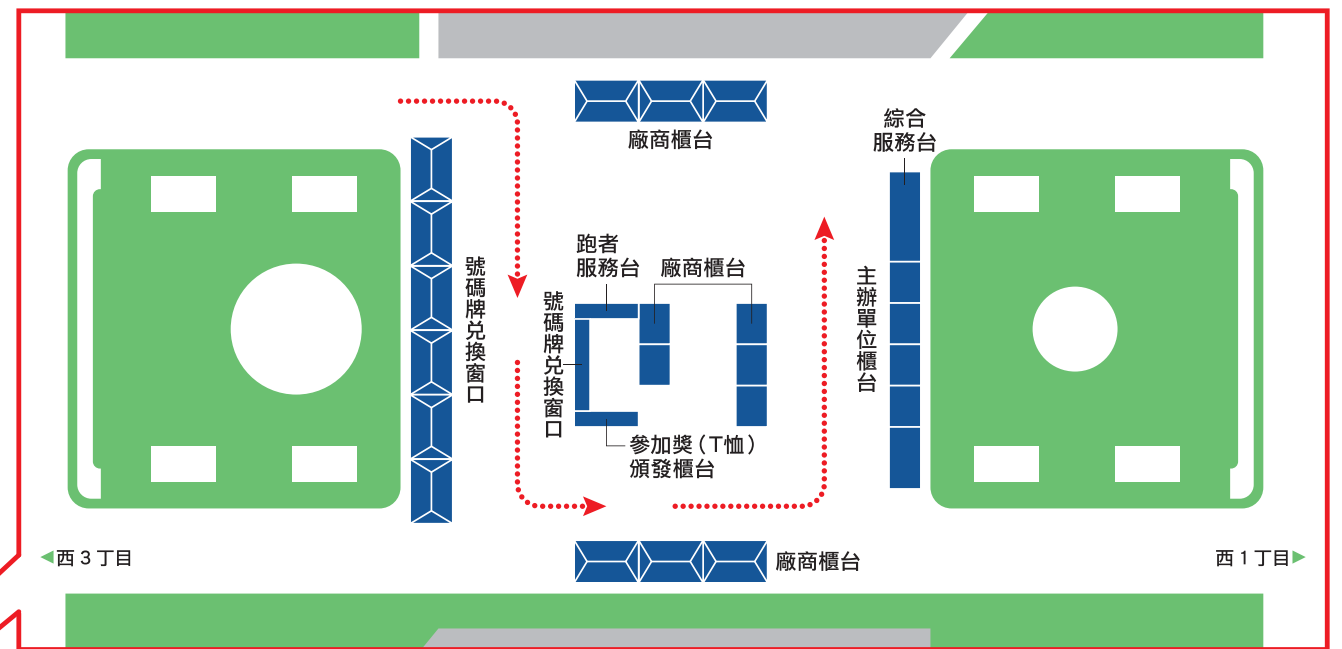
在參加獎頒發櫃台，  
領取參加獎T恤

04

前往各廠商  
櫃台參觀



●報到會場圖 大通公園西2丁目



●相關物品 ※報到時領取之物

■號碼牌(正面)



❗號碼牌每人2張。其中1張背面可填寫「緊急聯絡人」。請務必填寫，並穿在身上。

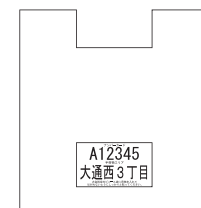
■號碼牌(背面)



■RS Tag

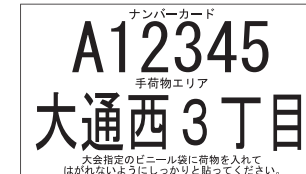


❗日本陸連登錄競跑者有2張，一般、趣味賽跑參加者有1張。



■隨身行李寄放袋  
(尺寸60cm x 75cm x 15cm)  
❗請將隨身行李放入大會指定的透明塑膠袋內，請將名牌貼上後，再至隨身行李區寄放。

■名牌貼紙



■參加獎T恤



■大會流程

※發放物品外觀可能有所出入。

■大會觀戰導覽

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。

札幌市民的休閒場所「大通公園」為會場。  
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

在大通公園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。將報到時領取得行李名牌貼在指定塑膠袋上，將袋口封緊再寄放。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。
- 寄放隨身行李時，請使用報到時領取的指定塑膠袋。
- 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。
- ❗ 在寄放或領取隨身行李時，須出示號碼牌。
- ❗ 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。
- ❗ 請自行封緊袋口。恕無法寄放不封口之袋子。

●熱身

因會場限制，一般跑者無熱身地點。

❗ 在大通公園及其周邊熱身十分危險，請勿為之。警察也會取締。

●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 7:30 ~ 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 分鐘電視塔的電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
- 參加者整隊
- 救護站
- 觀戰區
- 非參加者禁入區
- 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「薄野歡樂隊」充滿活力地致贈給您！請享受這愉快的時刻。



比賽結束後的流程

01 大通公園西 8 丁目（參加者專用區）

●跑完全程獎牌

對於跑完全馬拉松者，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）。



●跑完全馬拉松者

跑完全馬拉松者，致贈 60cm x 120cm 尺寸的毛巾。



02 大通公園西 7 丁目

●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。

●供餐

備有餐點（北海道米的飯糰），歡迎取用。

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、7 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。

04 大通公園西 2 丁目

●領取跑完證明（~ 18:00 為止）

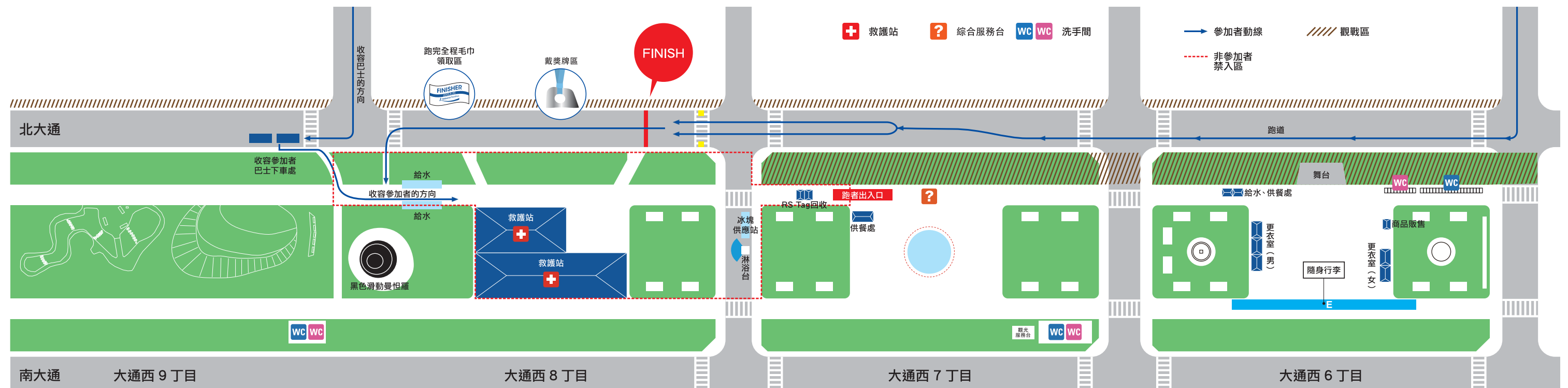
請至跑完證明發行櫃台，領取跑完證明，印有每 5km 的分段時間。  
※請記得至 2 丁目領取。

跑完證明  
當天立刻發行！

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。





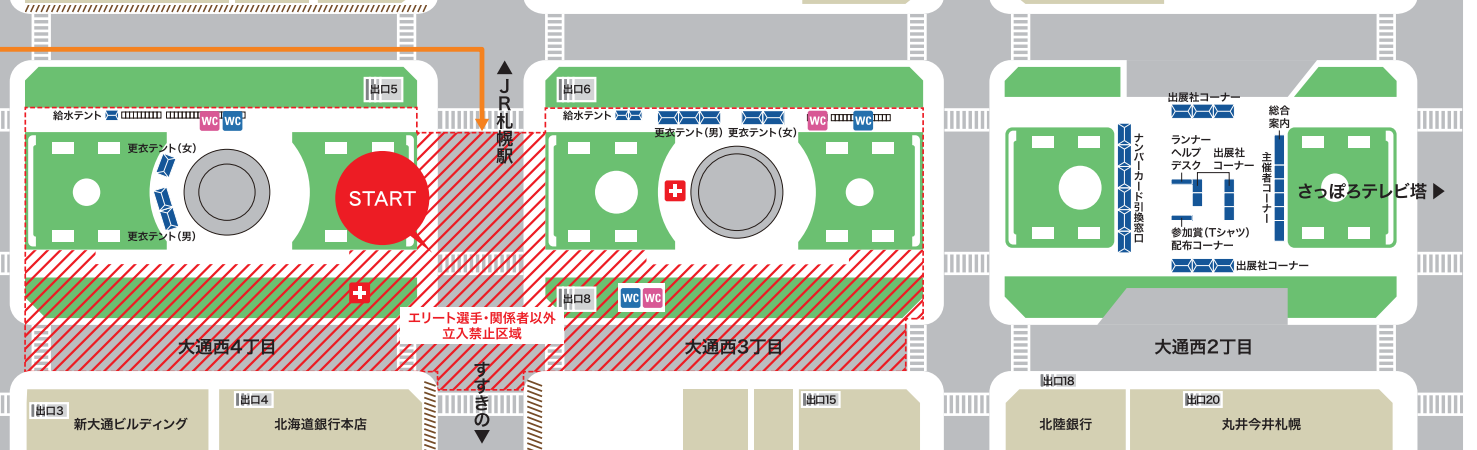
# Fun Run 11.5km

## 今年新設「趣味賽跑 11.5km」路線 飽覽札幌觀光景點

北海道馬拉松開始新項目。  
以札幌市地標「大通公園」為起點，繞行薄野、北海道廳園區等札幌市著名景點。  
在挑戰困難的「全馬拉松」前，  
歡迎先嘗試「趣味賽跑 11.5km」，感受北海道馬拉松的氣氛。

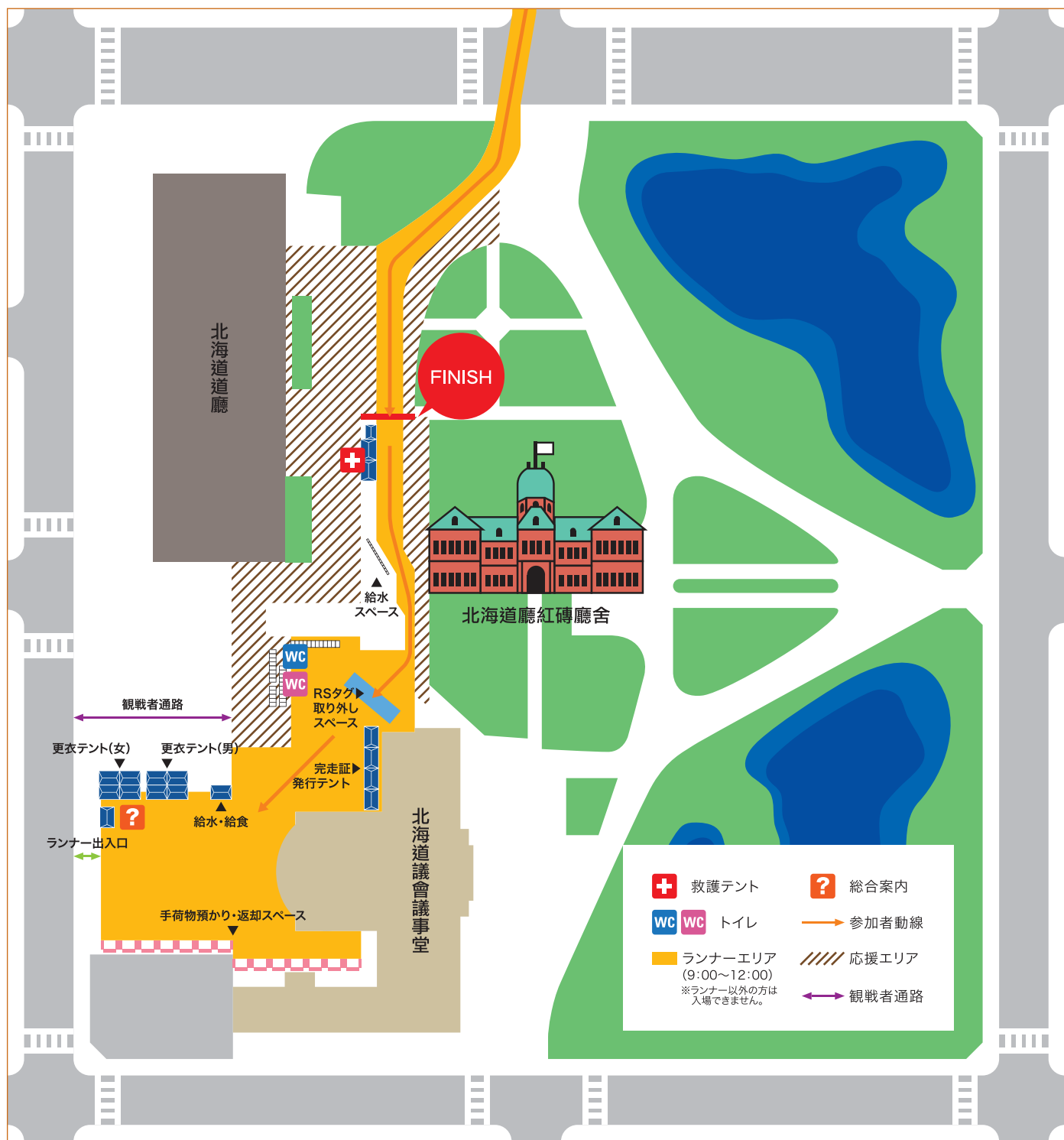
### 到出發為止的流程

- **換裝**  
在北海道廳園區內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】**  
每個號碼牌都設有不同的寄放地點。請前往各自的寄放區域，找到您號碼牌的位置**寄放行李**。將報到時領取得行李名牌貼在指定塑膠袋上，將袋口封緊再寄放。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。  
● 未使用指定塑膠袋者一律不得寄放。 ● 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。  
❗ 在寄放或領取隨身行李時，須出示號碼牌。  
❗ 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。  
❗ 請自行封緊袋口。恕無法寄放不封口之袋子。
- **熱身**  
因會場限制，一般跑者無熱身地點。  
❗ 在大通公園及其周邊熱身十分危險，請勿為之。警察也會取締。
- **給水**  
會場內設有給水處，請在出發前確實補充水份。
- **往起跑區的整隊【整隊時間 7:30 ~ 8:40】**  
趣味賽跑參加者分為 F 和 G 兩個區塊。  
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 分鐘電視塔的電光看板會開始倒數讀秒。請努力地跑完全程。



被稱為「紅磚廳舍」的  
北海道廳舊本廳舍是趣味賽跑主要會場。  
約 3,000 人跑者邁向終點。

1888 年（明治 21 年）建造的新巴洛克洋式建築，  
被指定為國家重要文化財。紅磚結構外形美觀，  
莊嚴華麗的內部擺設也值得一看。館內設有北海道立文書館，  
展示著重現 1870 年代札幌街道模樣的立體透視模型和資料。  
前庭有開拓當時保存下來的白楊巨木，  
色彩繽紛的花壇也成為商業街道中的綠洲，為市民所喜愛。



比賽結束後的流程

01

●給水

提供您一瓶雪之水（500ml 寶特瓶）。

●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。

●領取跑完證明

請至跑完證明發行櫃台，領取跑完證明，印有每 5km 的分段時間。



02

●領取隨身行李

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

地圖（左邊）的 [ 斜線 ] 區域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。

※跑完全程獎牌、跑完全程毛巾只限全馬拉松跑者領取，趣味賽跑則無。



## 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。

❗ 趣味賽跑在「1.2km」、「5km」、「10km」處與全馬拉松設有相同時刻的關卡。

關卡關閉點	關卡關閉時間	限制時間
1.2km	9:25	25 分
5km	9:50	50 分
10km	10:25	1 時間 25 分
13.2km	10:48	1 時間 48 分
15km	10:58	1 時間 58 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

每隔 1 公里及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。

## ☑給水處

路線中下列 18 個地點設有給水處。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。

❗ 「5.5km」、「7.8km」的給水處也提供趣味賽跑參加者使用。

地點	特殊飲料	水	運動飲料	海綿	香蕉
起點		●	●		●
5km	●				
5.5km		●	●		
7.8km		●	●		
10km	●				
10.8km		●	●	●	
12.5km		●	●		
15km	●		●		
17.5km		●	●		
20km	●	●	●	●	●
22.5km		●	●		
25km	●	●	●		
27.2km		●	●		
30km	●	●	●	●	●
31.1km		●			
33km		●	●		
34.1km		●			
35km	●	●	●		
35.9km		●			
37.5km		●	●		
40km	●	●	●	●	
終點		●	●		

※特殊飲料僅供應部分選手。  
※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 10 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。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	P5~8 (請參照會場地圖)
20km 救護站	
25km 救護站	
30km 救護站	
35km 救護站	
40km 救護站	
41.5km 救護站	
新琴似救護站	
手稻救護站	

## ●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

41km 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、跑道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跑者所致髒亂的意見。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。