

●報到時間

●8月26日(五) 13:00 ~ 20:00 ●8月27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7丁目

■JR「札幌站」下車徒步約20分

■地下鐵南北線、東西線、東豐線「大通站」下車徒步約10分

●當天應攜帶物品

請您務必攜帶另外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)。

請您在出示證件後，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。



全馬換證



健康換證

●報到順序

01

在屬於自己號碼的兌換窗口，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

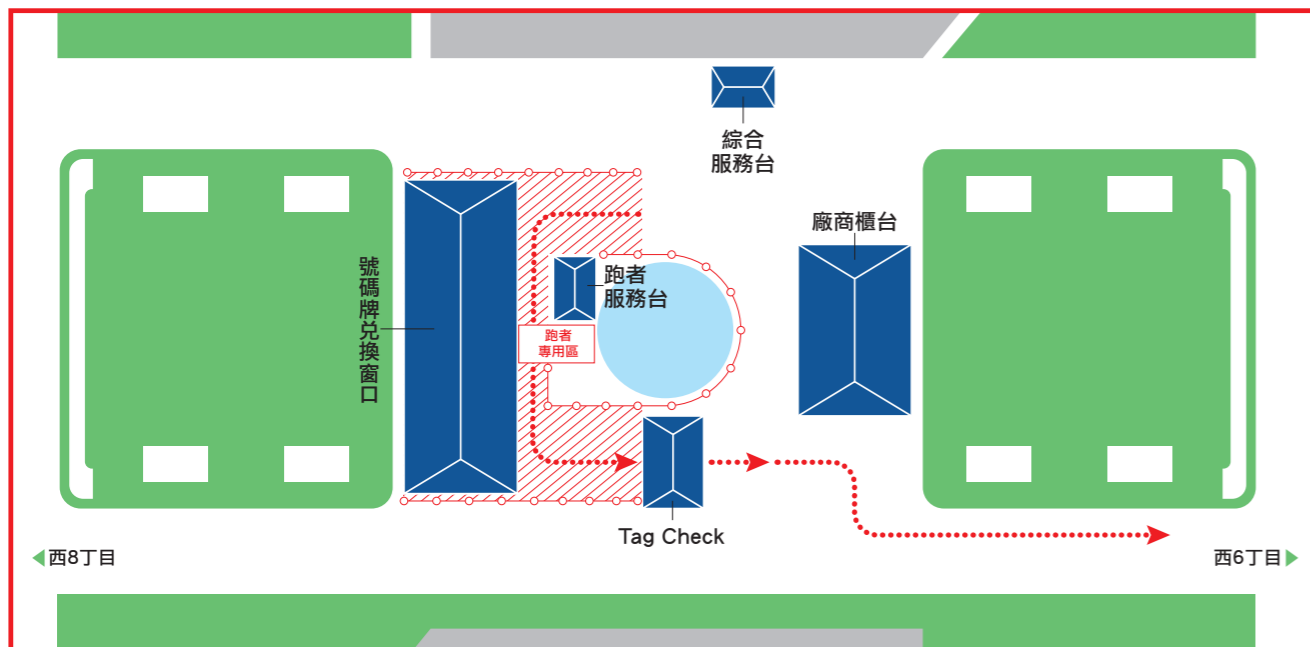
03

在參加獎頒發櫃台，領取參加獎T恤

04

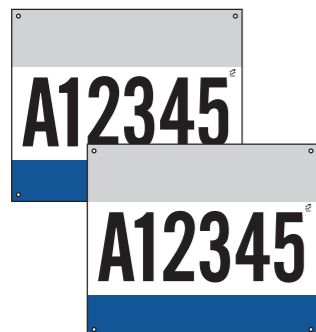
前往各廠商櫃台參觀

●報到會場圖 大通公園西7丁目



●相關物品 ※報到時領取之物

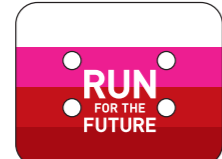
■號碼牌



❗號碼牌每人2張。

※發放物品外觀可能有所出入。

■RS Tag



❗日本陸連登錄競賽者有2張，一般、健康跑參加者有1張。

■運動T恤(參加獎)

■大會流程

■大會觀戰導覽

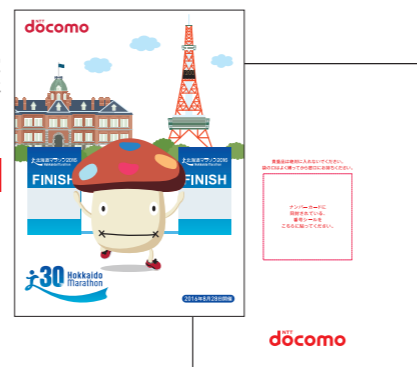
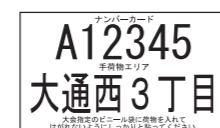
■隨身行李寄放袋

尺寸:70cmx11cmx50cm

❗請將隨身行李放進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。

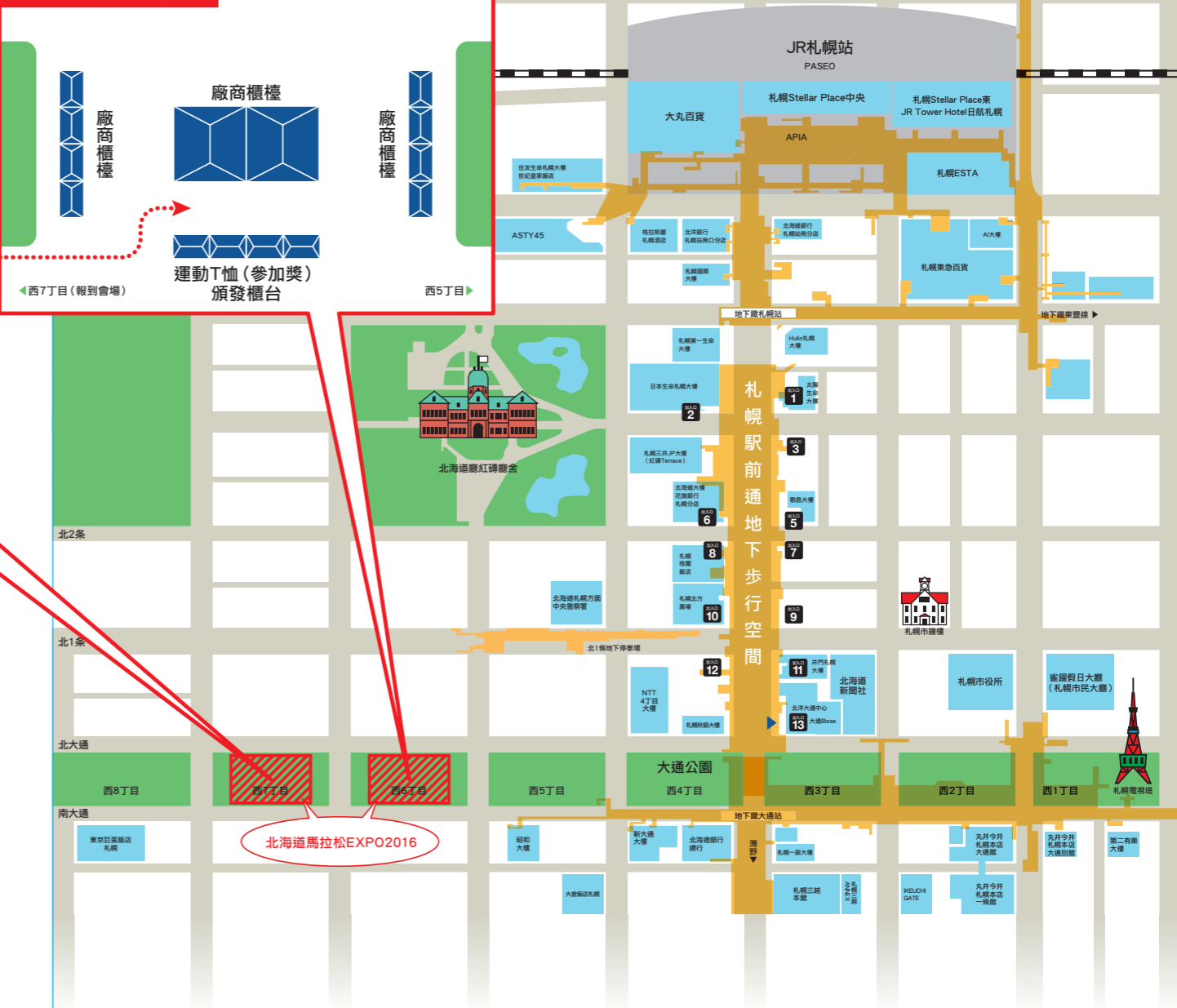
尺寸比去年更大。

■名牌貼紙



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。

大通公園西6丁目會場



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徜徉於此。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鐘錶來倒數計時，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。

●隨身行李寄物處【辦理時間 7:30 ~ 8:30】

依起跑地點規劃有不同的寄物處（請參考下圖）。請前往各自的寄物處，找到您號碼的所在位置寄放行李。將報到時領取的行李名牌貼在指定隨身行李寄放袋上，將袋口封緊再寄放。您寄放的行李請在相同的地方領取。

- 不得寄放貴重品、易碎物品。此外，雨傘等物品有刺穿行李露出來的危險，因此不得寄放。
- 使用隨身行李寄放處時，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。不得寄放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。不得寄放不封口之袋子。

●熱身

因會場限制，一般跑者無熱身地點。

❗在大通公園及地下步行空間等周邊熱身十分危險，請勿為之。警察也會取締。

●給水、供餐

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】

A、B區塊在輪椅馬拉松起跑後，8:30之後整隊。

起跑區依報名時申報的全馬拉松最佳成績（大會時間 Gross Time），依序分成A~D、F~H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分鐘電視塔的电光鐘錶會開始倒數讀秒。請努力地跑完全程，或是刷新自己的紀錄。



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。
請享受這愉悅的時刻。



比賽結束後的流程

01 北大通 9 丁目（參加者專用區）

●跑完全程獎牌

這個設計是由第 30 屆大會企劃的「參加者投票」選出。簡潔地展現了北海道的地形特徵，完美地表現出「舉辦地點在北海道」的魅力。



●給水

提供您一瓶寶特瓶裝水。

●跑完全程馬拉松者

跑完全程馬拉松者，
致贈 60cm x 120cm 尺寸的毛巾。



02 大通公園西 8 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。

03 大通公園西 7 丁目

跑完證明當天立刻發行！

●領取跑完證明（～ 16:00 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 7 丁目領取。

●護貝服務

跑完證明護貝 1 張 300 日圓。

04 大通公園西 3～7 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。

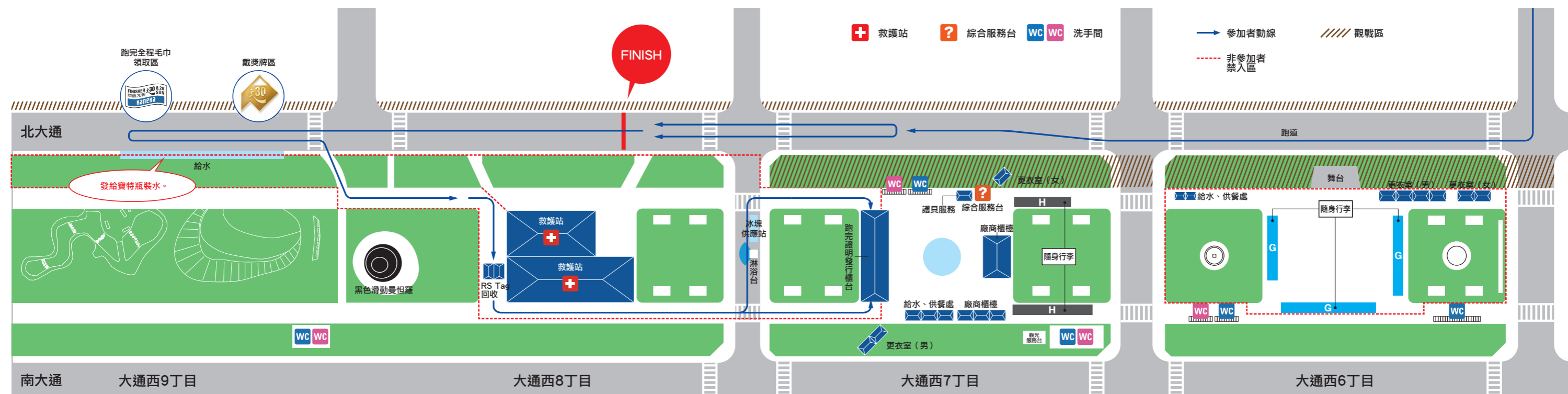
其他

●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。

●公認記錄證

欲申請公認記錄證者請至大通公園西 5 丁目櫃台辦理（限日本陸連登錄競賽者）。※發行手續費 300 日圓。





Fun Run 11.5km

可飽覽札幌觀光景點的奢華路線

以札幌市地標「大通公園」為起跑點，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，歡迎先從「健康跑」來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。

！今年起跑地點變更。
全馬拉松的D區塊與F區塊之間，新設置了健康跑E區塊。整隊地點、起跑順序與去年有所不同，敬請注意。

●隨身行李寄物處【辦理時間 7:30 ~ 8:30】

不同的號碼牌有不同的寄物處。請前往您的號碼該當的寄物處寄放行李。將報到時領取的行李名牌貼在指定塑膠袋上，將袋口封緊再寄放。您寄放的行李請在相同的地方領取。

- 不得寄放貴重物品、易碎物品。此外，雨傘等物品有刺穿行李露出來的危險，因此不得寄放。
- 使用隨身行李寄放處時，請使用報到時領取的指定塑膠袋。
- ❗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。不得寄放不封口之袋子。

●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】

健康跑參加者分為E和I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。

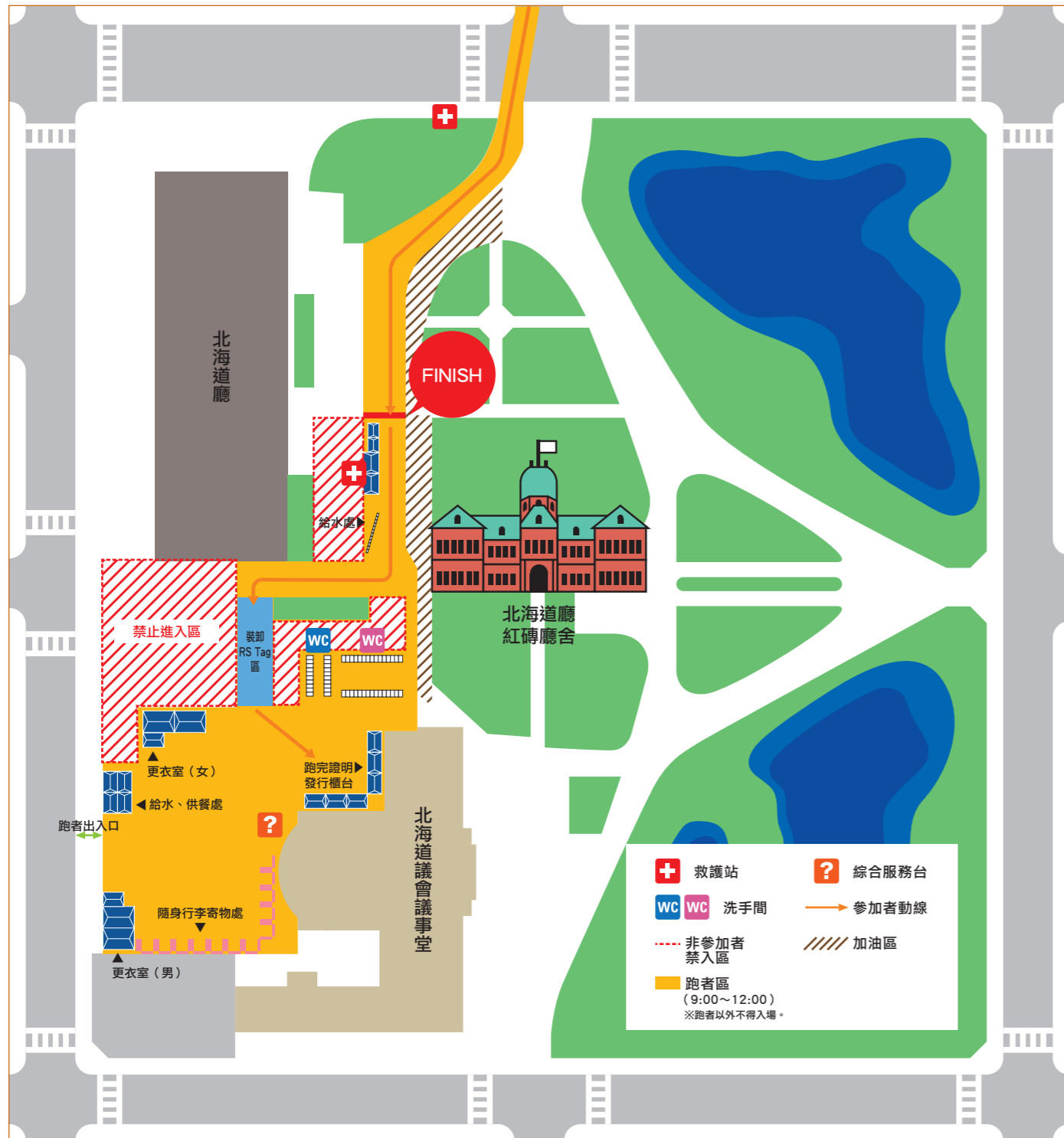
●起跑【9:00】

起跑前1分鐘電視塔的電光鐘錶會開始倒數讀秒。請努力地跑完全程。
❗我們預估健康跑的跑者通過起跑線約需花費10分鐘左右。



被稱為「紅磚廳舍」的
北海道廳舊本廳舍是健康跑主要會場。
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

提供您寶特瓶裝水。

●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。

●護貝服務

跑完證明護貝 1 張 300 日圓。



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

左圖的 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。

その他

●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，健康跑則無。



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。

❗ 健康跑在「1.2km」、「5km」、「8.1km」、「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	9:30	30分
5km	9:55	55分
8.1km	10:15	1時間15分
10km	10:30	1時間30分
13.2km	10:51	1時間51分
15km	11:03	2時間03分
20km	11:36	2時間36分
25km	12:09	3時間09分
28.2km	12:28	3時間28分
30km	12:42	3時間42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

下列地點設有給水處。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。

❗「起點」、「5.5km」、「7.8km」、「終點」的給水處也提供健康跑參加者使用。

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

※特制飲料仅限部分对象选手能够使用。

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	P5~8 (請參照會場地圖)
5km	P13~14(コースMAP参照)
20km	
25km	
30km	
35km	
40km	
41.5km	
健康跑終點	
新琴似救護站(約17km處)	

●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，僅限登錄競賽者所屬陸協許可之團體名。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。