

●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

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

譯(英、中、韓語)、手語工作人員

大會期間中, 我們在綜合服務台待命。
有任何問題歡迎來此洽詢

●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。



全馬拉松



健康跑

●報到順序

01

在大通公園西7丁目的號碼牌兌換窗口, 出示您的號碼牌兌換證(明信片)。

❗原則上報到須由本人親自辦理

02

領取相關物品

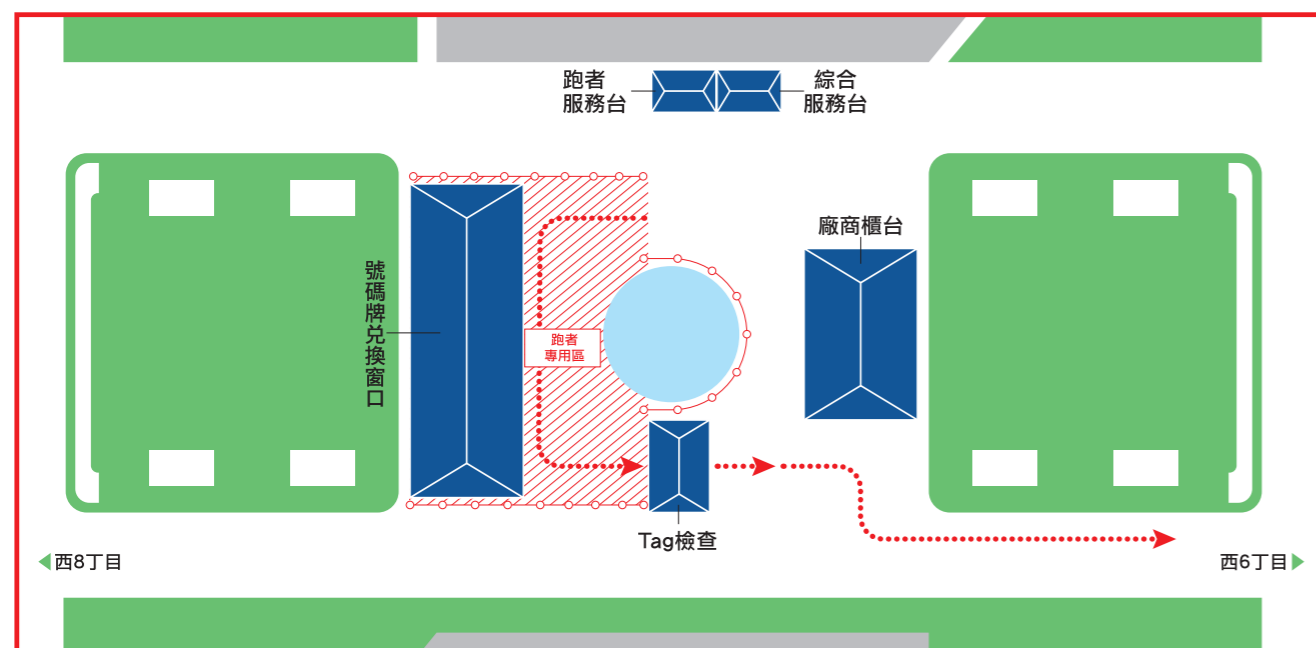
03

在大通公園西6丁目的參加獎頒發櫃台, 領取參加獎運動T恤

04

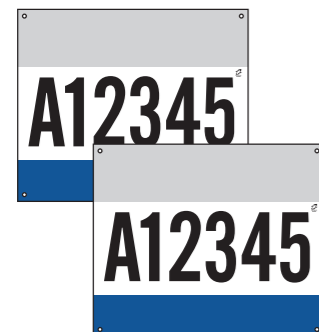
前往各廠商櫃台參觀

●報到會場圖 大通公園西7丁目



●相關物品 ※報到時領取之物

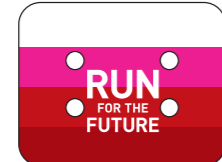
■號碼牌



❗號碼牌每人2張。

※發放物品外觀可能有所出入。

■RS Tag



❗日本陸連登陸競賽者有2張, 全馬參加者及健康跑參加者有1張。

■大會流程

■大會觀戰導覽

■運動T恤(參加獎)

■隨身行李寄放袋

尺寸: 70cm x 11cm x 50cm

❗請將隨身行李放進大會指定的行李袋內, 貼上名牌, 再至隨身行李區寄放

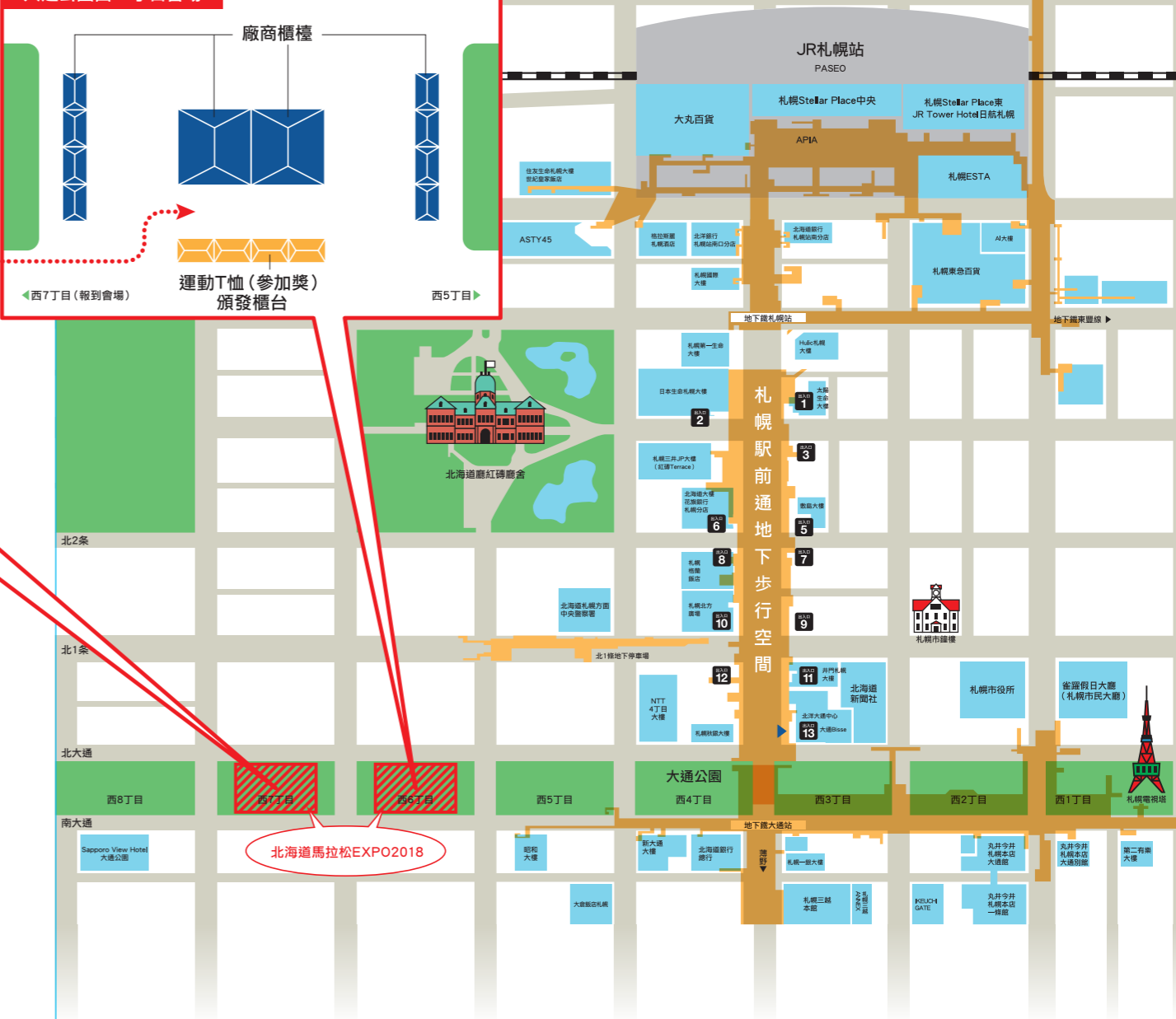
■名牌貼紙



棄權且無法前來報到會場者, 其領取參加獎相關事宜

請洽詢近畿日本旅行北海道
+81-11-251-5731

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。

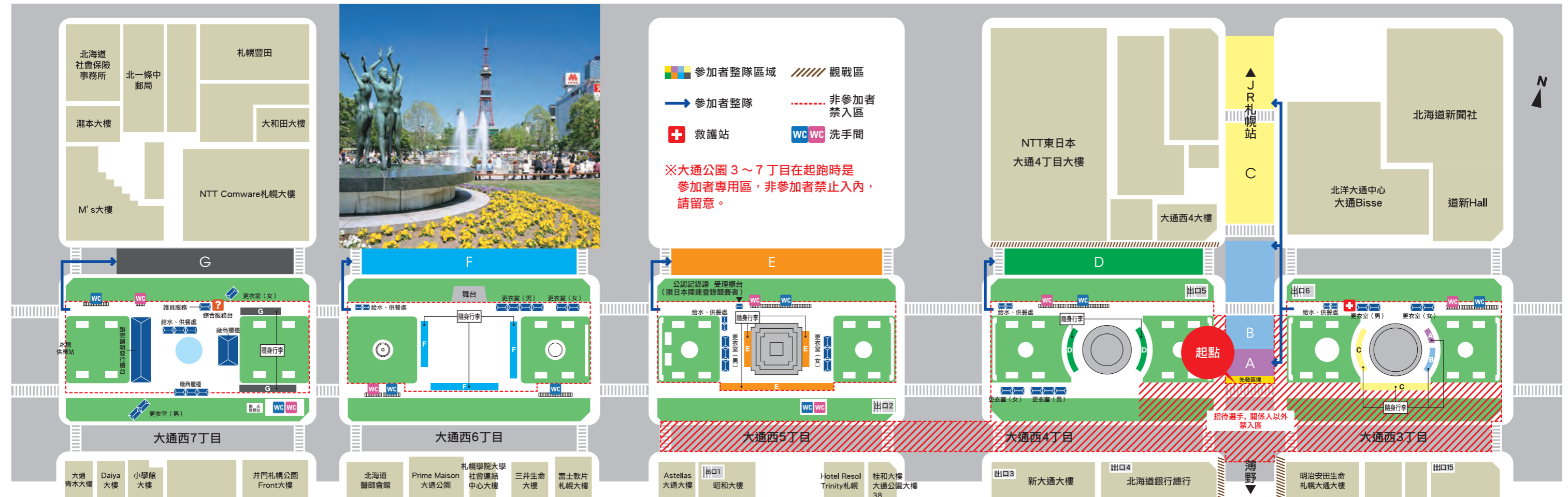
起跑區依報名時申報的全馬拉松最佳成績（大會時間 Gross Time）依序分成A~G區塊。您的區塊名已印在號碼牌上，請加以確認，並依工作人員指示整隊。

❗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

跑完全馬者將獲贈獎牌。2018 年的圖案是以 Hokkaido Marathon 的「HM」為式樣。這是活用今年特別圖樣的獎牌設計。



●給水

提供您一瓶寶特瓶裝水。

●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 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。另外，可提供跑完證明的點字翻譯。需要者請至綜合服務台。

●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

起跑前在您寄存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。

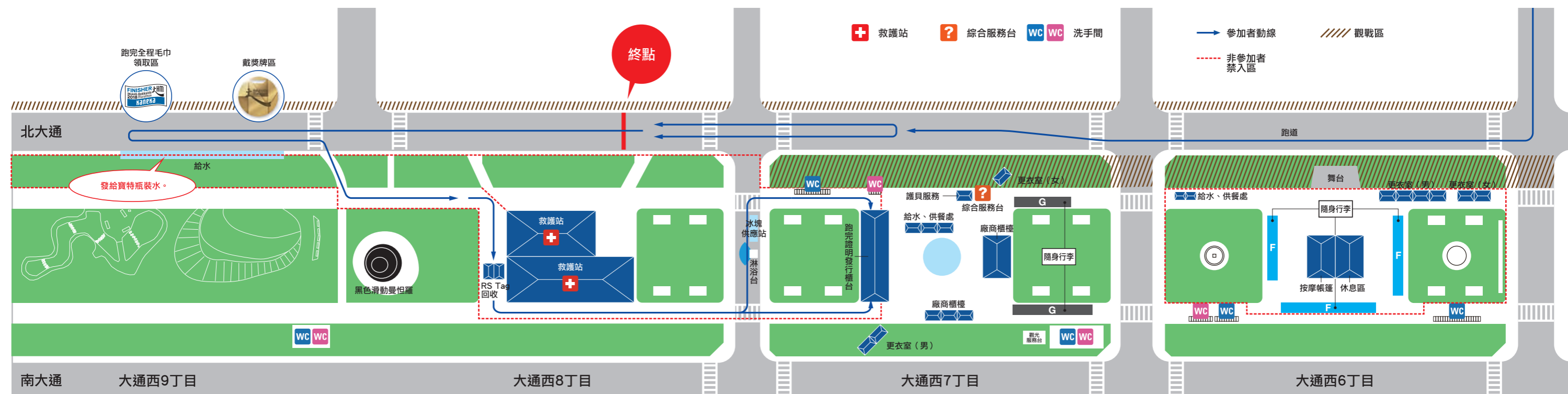
其他

●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。





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

大通公園西 10 丁目設有男女分開的更衣帳篷。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】

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。

健康跑希望大家享受跑步的樂趣！

您不需要為了更新自己最佳紀錄而過度費力，我們更希望您可以享受當天特別開放的奢華路線，展現愉快的笑容。

●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。

❗ 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。

❗ 在大通公園內、地下步行空間及周邊熱身十分危險，請勿為之。警察將會嚴格取締。

●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 H 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 分鐘電視塔的电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。



與全馬拉松相同，
終點在北大通 8 丁目！
約 3,000 人的跑者
都在努力跑完全程。

與全馬拉松相同，
終點在北大通 8 丁目！
約 3,000 人的跑者都在努力跑完全程。
今年起健康跑與全馬拉松的終點變成相同，
距離延長 600m，全長共 12.1km。
數量眾多的觀眾齊聚在大通公園，
讓我們以笑容快樂地穿越終點線吧。



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。
另外，可提供跑完證明的點字翻譯。
需要者請至綜合服務台。



●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

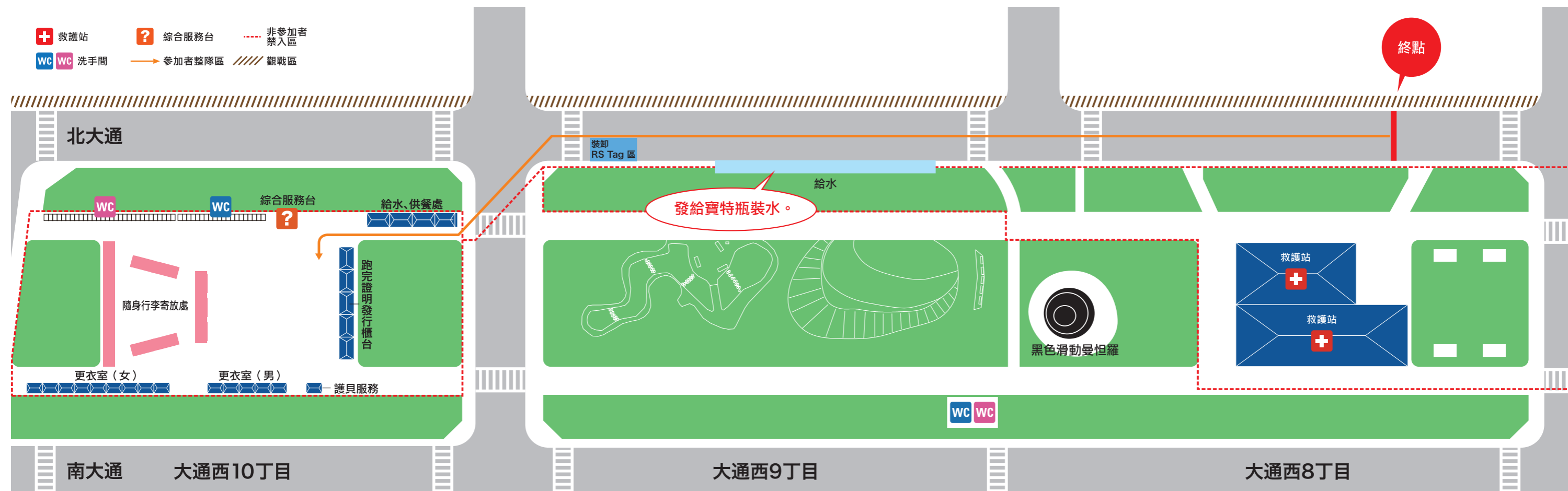
左圖的 區域非參加者也可自由進入，請在此和您的家人朋友們會合。

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，健康跑則無。



關於比賽

●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	全馬拉松	健康跑	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
11.6km		●	10:45	1時間45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	水	運動飲料	海綿	供餐	特殊飲料
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

您可使用活動洗手間或跑道沿途的加油站洗手間。有看板標示地點，請確認後再使用。

●救護站

在下列 9 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

5km

新琴似救護站(約17km處)

20km

25km

30km

35km

40km

41.5km



●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**。