

●접수에 관하여

●8월 29일(금)13:00~20:00 ●8월 30일(토)10:00~20:00

※대회 당일에는 접수를 받지 않으니 주의해 주십시오.

■상기 이외의 시간에는 이유 여하를 불문하고 일체 접수를 받지 않으므로 시간적 여유를 가지고 와 주십시오.

●접수회장

오도리 공원 니시7초메

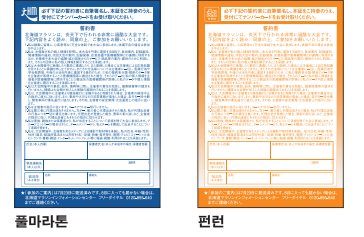
■JR「삿포로역」에서 하차한 후 도보로 20분

■지하철 난보쿠선, 도자이선, 도호선 「오도리역」에서 하차한 후 도보로 약10분

●당일 지참해야 할 물품

또한, 서약서에 반드시 서명하여 가져와 주시기 바랍니다.

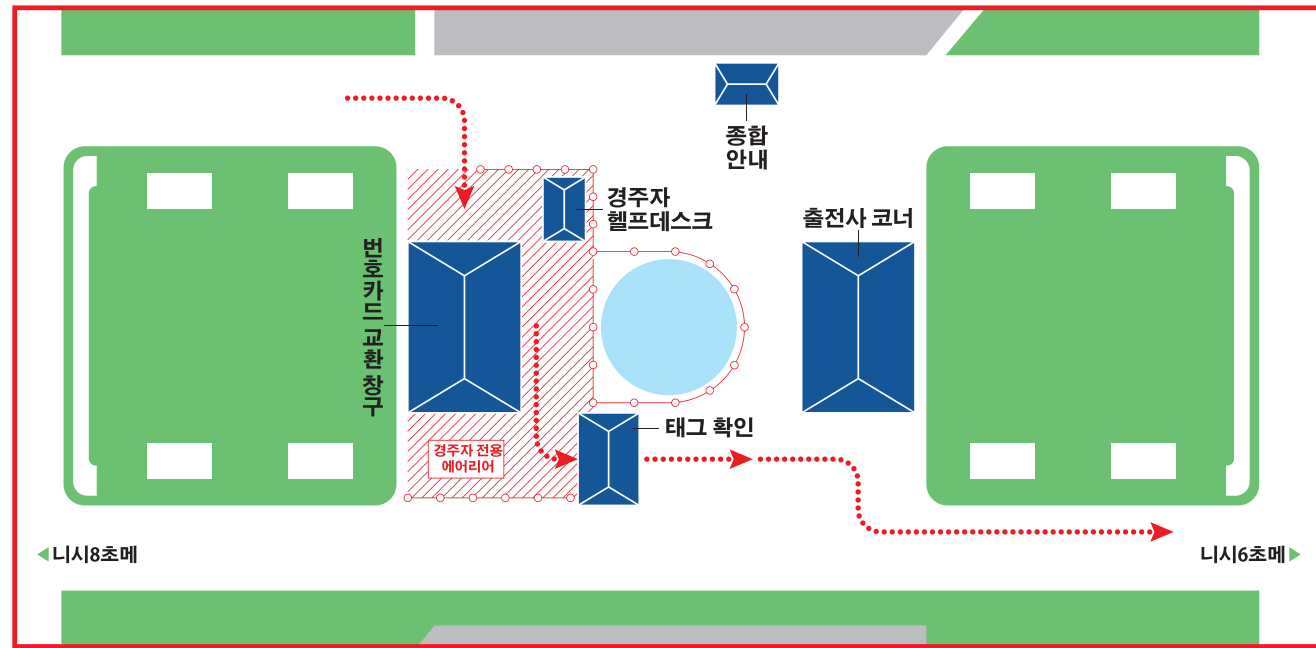
■만일 교환증 엽서를 잊어버리신 경우에는 본인을 확인할 수 있는 신분증명서(보험증/면허증/여권 등)를 제시해 주십시오. 재발행하기 위해서는 수수료(200엔)가 필요합니다.



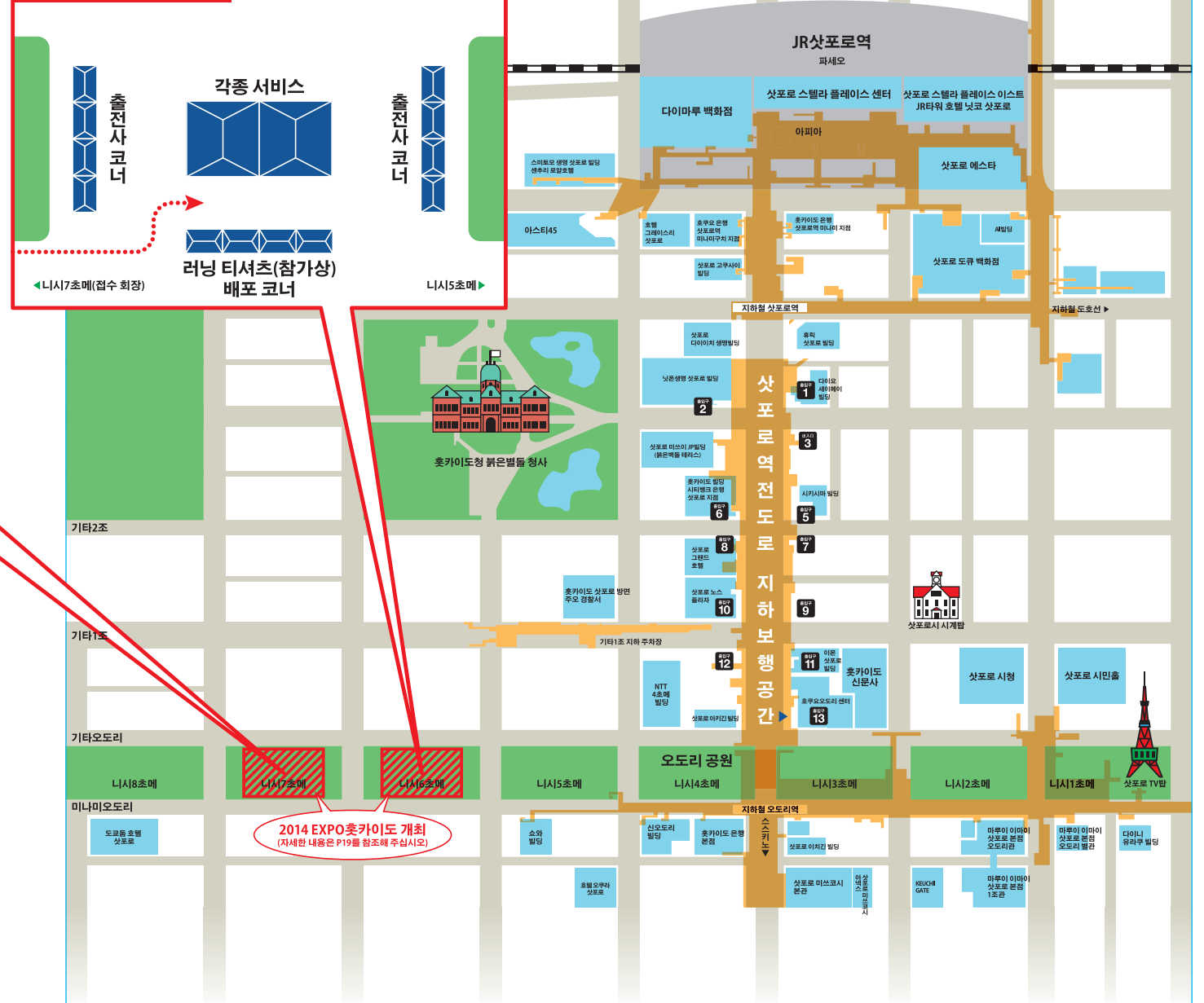
●접수 흐름



●접수회장도 오도리 공원 니시7초메



오도리공원 니시6초메 회장



●배포물 ※접수시에 수령하는 물품

- 번호카드(앞)
- 번호카드(뒤)
- RS태그
- 러닝 티셔츠(참가상)
- 폴라론
- 라벨 스티커
- 대회 프로그램
- 대회 관련 가이드

2014 홋카이도 마라톤 참가상 러닝 티셔츠에 관하여  
 높고 푸른 하늘, 내리쬐는 햇빛, 도심을 가로지르는 풍요로운 녹색자연 그리고 각자의 생각을 가슴에 품고 달리는 멋진 경주자들. 2014 홋카이도 마라톤의 비주얼 디자인은 다채로운 색상으로 물드는 여름의 하루를 테마로 하였습니다.  
 이 테마를 바탕으로 사이즈와 소재를 엄선하여 평소의 트레이닝 등에 착용할 수 있도록 디자인하였습니다. 이번 여름에 홋카이도를 달린 기념으로 애용해 주시길 바랍니다.

기권하신 분이 접수회장까지 오실 수 없는 경우의 참가상 수령에 관하여  
 .....  
 대회 종료 후, 홋카이도 마라톤 인포메이션 센터 0120-859-640으로 문의해 주십시오.

삿포로 시민의 휴식장소 「오도리공원」이 메인 회장.  
삿포로 TV 탑 카운트 다운으로 일제히 출발.

니시 1초메에서 12초메까지 동서로 약 1.5km 에 이르는 오도리 공원은 아름다운 화단과 잔디, 92종 약4,700그루의 수목 외에도 초여름의 소식을 알려주는 라일락 축제, YOSAKOI소란 축제, 눈 축제와 화이트 일루미네이션 등 계절마다 그 모습을 달리하는 아름다운 식물과 이벤트 등에 의해 1년을 통해 수많은 관광객과 시민들에게 많은 사랑을 받고 있습니다. 홋카이도 마라톤은 오도리 공원의 동쪽 끝에 위치한 삿포로시의 랜드마크인 삿포로 TV 탑의 전광게시판을 사용한 카운트 다운으로 일제히 출발합니다.



출발까지의 절차

● 옷을 갈아입는다

오도리 공원의 각 초메별로 남녀별 탈의실을 준비하고 있습니다. 혼잡할 것으로 예상되오니 숙박처 등에서 미리 옷을 갈아입고 오실 것을 추천드립니다.

● 수하물 보관[접수시간 7:30~8:30]

출발 블록별로 보관하는 장소가 나뉘어져 있습니다(MAP 참조). 각 수하물 보관 장소로 가서 해당하는 번호의 장소에 **각자 화물을 맡겨 주십시오.** 접수시에 건네드리는 라벨 스티커를 지정 봉지에 부착하고 봉지의 입구를 각자 닫은 후에 맡겨 주십시오. 보관된 수하물은 동일한 장소에서 반환됩니다.

- 귀중품, 깨지기 쉬운 물품은 보관할 수 없습니다. 또한 우산 등과 같이 화물에서 빠져나오는 물품은 위험하므로 보관할 수 없습니다.
- 수하물 보관 장소를 이용할 때는 접수시에 건네드리는 지정 봉지를 반드시 사용해 주십시오.
- 수하물은 반드시 1개에 모아 주십시오. 2개 이상의 수하물은 보관할 수 없으므로 주의해 주십시오.
- ❗ 수하물을 보관할 때와 수령할 때는 번호카드를 제시해야 합니다.
- ❗ 일단 보관된 수하물은 풀인하기 전까지는 수령할 수 없으므로 주의해 주십시오.
- ❗ 봉지 입구는 반드시 각자가 닫아 주십시오. 닫혀 있지 않은 봉지는 보관할 수 없습니다.

● 워밍업

회장의 사정상, 일반 선수의 워밍업 장소는 없습니다.  
❗ 오도리공원 내 및 지하보행공간, 주변에서의 워밍업은 매우 위험하오니 삼가 주십시오. 경찰로부터 엄중한 지도를 받고 있습니다.

● 급수

회장 내에 급수장을 설치하고 있으므로 출발 전에 확실하게 수분을 보급해 두십시오.  
바나나도 준비하고 있으므로 필요한 사람은 영양을 보충해 주십시오.



● 출발 블록에 정렬[정렬시간 7:30~8:40]

출발 블록은 엔트리시에 신고하신 풀마라톤 최고기록(건타임) 순으로 A~F블록까지 나뉘어져 있습니다. 자신의 블록은 번호카드에 인쇄되어 있으므로 확인하신 후에 담당임원의 지시에 따라 정렬해 주십시오.  
❗ 상기 시간 내에 정렬하지 않는(지각) 경우에는 맨 뒤에서 출발하게 됩니다. 또한 9:00의 출발 총소리에 지각한 경우에는 경주에 참가할 수 없습니다.  
❗ 각 블록에 진입하는 유도로는 각각 다르므로 유도 간판 등을 확인하여 틀리지 않도록 주의해 주십시오.

● 출발[9:00]

1분 전부터 TV탑의 전광게시판에서 카운트 다운이 시작됩니다. 완주 그리고 자기 기록 갱신을 목표로 힘내 주십시오.



「오도리 공원」니시 8 초메가 골인 회장.  
블랙 슬라이드 만트라가 완주자들을 맞이합니다.

오도리 공원 니시8초메에는 세계적인 조각가 고 이사무 노구치씨가 제작한 화강암의 블랙 슬라이드 만트라(소용돌이 모양의 미끄럼틀)가 완주자들을 맞이합니다. 환희의 순간을 만끽해 주십시오.



골인 후의 절차

01 오도리 공원 니시8초메(참가자 전용 에어리어)

●완주 메달

폴마라톤 완주자에게는 홋카이도 출신의 세계적인 조각가 야스다 간씨가 제작한 메달이 수여됩니다.

●급수

페트병에 담긴 물을 제공합니다.



●완주자 타월

폴마라톤 완주자에게는 60cm×120cm 크기의 타월이 증정됩니다.



02 오도리 공원 니시7초메

●R태그 반환

신발에 부착한 R태그(계측기)를 반환해 주십시오.

❗분실 또는 반환하지 않을 경우에는 실비를 청구합니다.

03 오도리 공원 니시6초메

●수하물 수령(오도리 니시3~6초메)

출발시에 보관한 장소에서 수령합니다. 번호카드를 대조하므로 잊지 말고 가져와 주십시오.

●가족과 친구와의 만남

오도리 공원 니시6, 7초메는 일반인도 진입할 수 있는 구역입니다. 가족 또는 친구와 만나는 장소로 이용해 주십시오.

04 오도리 공원 니시7초메

완주증을 당일 발행합니다!

●완주증 수령(~18:00까지)

완주증 발행 창구에서 5km별 구간 타임이 인쇄된 완주증을 드립니다.

※잊지 말고 7초메로 수령하러 와 주십시오.

●코팅 서비스

1장 300엔으로 완주증을 코팅해 드립니다

기타

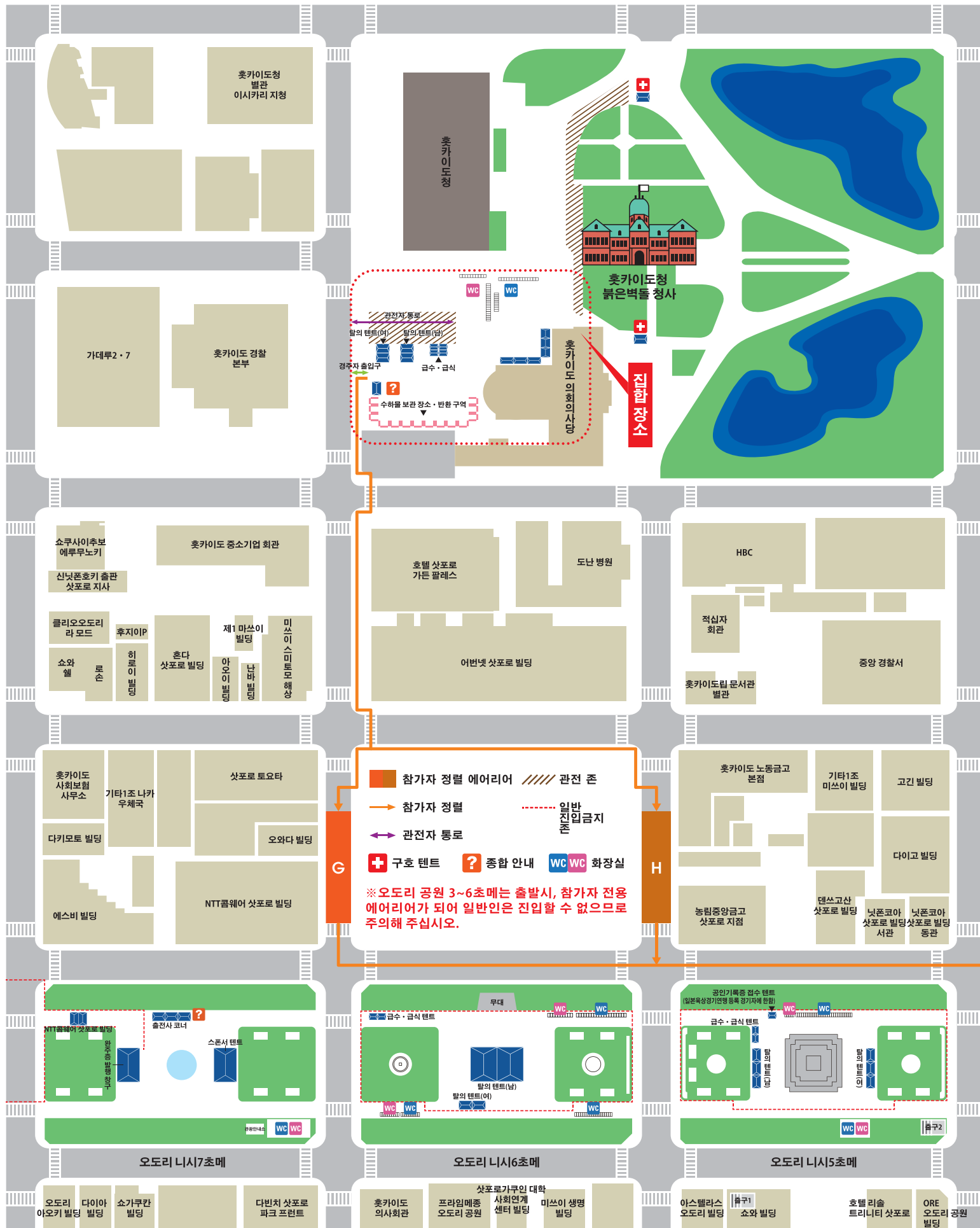
●옷 갈아 입기

남녀별로 탈의 텐트를 준비하고 있으므로 수하물을 수령한 후에 이용해 주십시오.

●공인기록증

공인기록증을 희망하시는 분은 5초메 접수처에 신청해 주십시오 (일본육상경기연맹 등록 경기자에 한함). ※발행 수수료는 100엔입니다.





**쇼트 코스 「편런 11.5km」**  
**삿포로 관광을 만끽할 수 있는 매력적인 코스**  
 삿포로시의 심벌 「오도리 공원」을 출발 지점으로, 스키노와 홋카이도청 구내 등 삿포로시의 거리경관을 체험할 수 있다. 독특한 「플라마런」에 도전하기 전에 먼저 「편런 11.5km」로 홋카이도 마라톤의 분위기를 만끽해 주십시오.

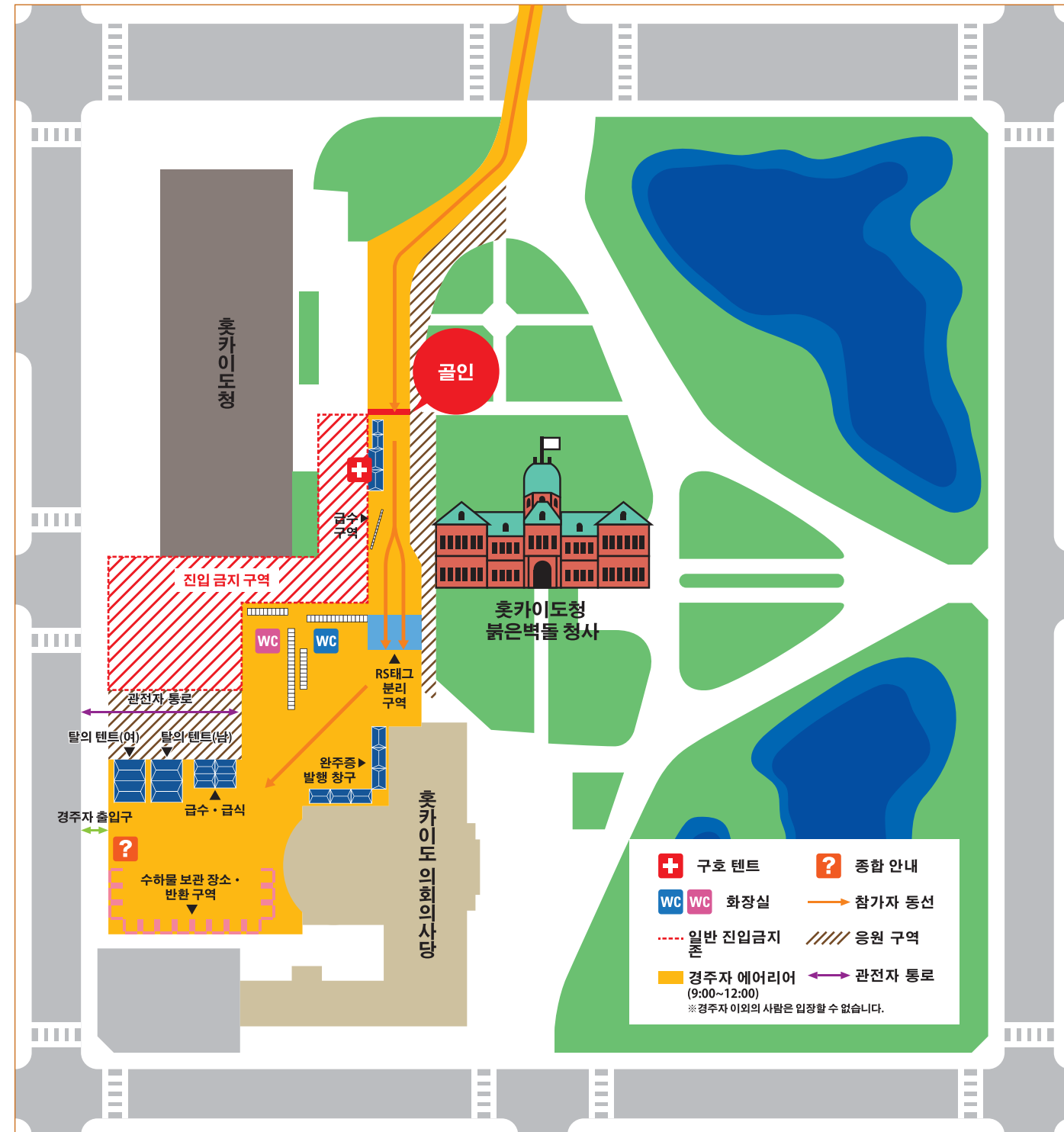
**출발까지의 절차**

- **옷을 갈아입는다**  
 홋카이도청 구내에 남녀별 탈의실을 준비하고 있습니다. 혼잡할 것으로 예상되오니 숙박처 등에서 미리 옷을 갈아입고 오실 것을 추천드립니다.
- **수하물 보관[접수시간 7:30~8:30]**  
 번호카드별로 수하물을 보관하는 장소가 결정됩니다. 해당하는 번호의 장소에 **각자 화물을 보관해 주십시오**. 접수시에 건네드리는 라벨 스티커를 지정 봉지에 부착하고 봉지의 입구를 각자 닫은 후에 맡겨 주십시오. 보관된 수하물은 동일한 장소에서 반환됩니다.
- **귀중품, 깨지기 쉬운 물품은 보관하지 않습니다.** 또한 우산 등과 같이 화물에서 빠져나오는 물품은 위험하므로 보관할 수 없습니다.
- **수하물 보관 장소를 이용할 때는 접수시에 건네드리는 지정 봉투를 반드시 사용해 주십시오.**  
 ! 수하물을 맡길 때와 수령할 때는 번호카드를 제시해야 합니다.  
 ! 일단 보관된 수하물은 골인하기 전까지는 수령할 수 없으므로 주의해 주십시오.  
 ! 봉지 입구는 반드시 각자가 닫아 주십시오. 닫혀 있지 않은 봉지는 보관하지 않습니다.
- **워밍업**  
 회장의 사정상, 일반 선수의 워밍업 장소는 없습니다.  
 ! 오도리공원 내 및 주변에서의 워밍업은 매우 위험하오니 삼가 주십시오. 경찰로부터 엄중한 지도를 받고 있습니다.
- **급수**  
 회장 내에 급수장을 설치하고 있으므로 출발 전에 확실하게 수분을 보급해 두십시오.
- **출발 블록에 정렬[정렬시간 7:30~8:40]**  
 편런 참가자는 G·H블록입니다. 자신의 블록은 번호카드에 인쇄되어 있으므로 확인하신 후에 담당임원의 지시에 따라 정렬해 주십시오.  
 ! 상기 시간 내에 정렬하지 않는(지각) 경우에는 맨 뒤에서 출발하게 됩니다. 또한 9:00의 출발 총소리에 지각한 경우에는 경주에 참가할 수 없습니다.  
 ! 각 블록에 진입하는 유도로는 각각 다르므로 유도 간판 등을 확인하여 틀리지 않도록 주의해 주십시오.
- **출발[9:00]**  
 1분 전부터 TV탑의 전광게시판에서 카운트 다운이 시작됩니다. 완주를 목표로 힘내 주십시오.  
 매우 위험하므로 무리한 추월은 삼가 주십시오.  
 ※ 편런의 경주자가 출발선을 통과하는 데는 약 15분 정도가 소요될 것으로 예상됩니다.



「붉은벽돌」이라 불리며 사랑받고 있는  
홋카이도청 구 본청사가 편린의 메인 회장.  
약 3,000명의 경주자가 골을 목표로.

1888년에 지어진 네오바로크 양식의 역사적 건축물로 국가 중요문화재로 지정되어 있습니다. 붉은벽돌 구조의 외관도 아름답지만, 중후한 장식이 꾸며진 내부도 꼭 한번 볼만한 가치가 있습니다. 관내에는 홋카이도립 문서관이 있어 1870년대 삿포로의 거리경관을 재현해 놓은 디오라마와 자료 등을 전시. 개척 당시부터 심어져 있던 울창한 포플러 거목이 남겨진 앞뜰은 화단이 설치되어 있는 등 오피스거리의 오아시스로서 많은 시민들의 사랑을 받고 있습니다.



골인 후의 절차

01

● 급수

페트병에 담긴 물을 제공합니다.

● R태그 반환

신발에 부착한 R태그(계측기)를 반환해 주십시오.

❗ 분실 또는 반환하지 않을 경우에는 실비를 청구합니다.

● 완주증 수령

완주증 발행 창구에서 5km별 구간 타임이 인쇄된 완주증을 드립니다.

● 코팅 서비스

1장 300엔으로 완주증을 코팅해 드립니다.



02

● 수하물 수령

출발시에 보관한 장소에서 반환합니다. 번호카드를 대조하므로 잊지 말고 가져와 주십시오.

● 가족과 친구와의 만남

MAP(왼쪽)의 [hatched box] 는 일반인도 진입할 수 있는 구역입니다. 가족 또는 친구와 만나는 장소로 이용해 주십시오.

기타

● 옷 갈아 입기

남녀별로 탈의 텐트를 준비하고 있으므로 수하물을 수령한 후에 이용해 주십시오.

※ 완주 메달, 완주자 타월은 풀마라톤 완주자 한정입니다. 편린에는 없습니다.



## 경주에 관하여

### ●관문 폐쇄 지점에 관하여

홋카이도 마라톤에서는 아래의 지점에 제한 시간까지 도착하지 않았을 경우, 그 시점에서 경기가 중단(실격)됩니다. 각 관문의 폐쇄 시간 후 코스에 남아 있는 경주자는 담당임원의 지시에 따라 번호카드를 떼고 신속하게 보도로 이동하여 가장 가까운 관문에 대기하고 있는 수송버스 또는 맨 뒤에 따라오는 수송버스에 승차해 주십시오.

❗편런은 「1.2km」, 「5km」, 「8.1km」, 「10km」에서 풀마라톤과 같은 시각에 관문이 폐쇄됩니다.

관문 폐쇄 지점	관문 폐쇄 시각	제한 시간
1.2km 관문	9 : 30	30분
5km 관문	9 : 55	55분
8.1km 관문	10 : 15	1시간 15분
10km 관문	10 : 30	1시간 30분
13.2km 관문	10 : 51	1시간 51분
15km 관문	11 : 03	2시간 03분
20km 관문	11 : 36	2시간 36분
25km 관문	12 : 09	3시간 09분
28.2km 관문	12 : 28	3시간 28분
30km 관문	12 : 42	3시간 42분
35km 관문	13 : 15	4시간 15분
40km 관문	13 : 50	4시간 50분
41.6km 관문	14 : 05	5시간 05분

### ●거리 표시

거리 표시 사인은 1km 마다 중간 지점에 설치합니다. 또한 남은 거리 5km 지점부터는 「남은 거리 ○km」의 사인을 1km 마다 설치합니다.

### ☒급수장

코스 상의 아래의 18 곳에 급수장을 설치합니다. 홋카이도 마라톤은 가혹한 기상조건 하에서 열리는 대회입니다. 경주 중에는 확실하게 수분을 보급해 주십시오.

❗「5.5km」, 「7.8km」의 급수장은 편런 참가자도 이용할 수 있습니다.

지점	스페셜 드링크	물	스포츠 드링크	스펀지	급식
출발		●	●		●
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	●	●	●	●	
끝		●	●		

※스페셜 드링크는 일부 선수만을 대상으로 합니다.

### WC 화장실

화장실은 코스 도로변의 주유소 등을 빌리고 있습니다. 안내 간판이 설치되어 있으므로 확인하신 후 이용해 주십시오.

### ●구호소

아래의 9곳에 구호 텐트를 설치하고 있습니다. 각 구호 텐트에는 의사와 간호사, 이학요법사, 구급구명사 등이 대기하고 있습니다. 경주 전에 몸 상태가 걱정되는 사람, 경주 도중에 몸 상태가 나빠진 사람은 **절대로 무리하지 말고 용기를 가지고 기권해 주십시오.** 또한 경주 후에 몸 상태가 나빠진 경우에는 즉시 구호 텐트로 와 주십시오.



출발/끝인 지점의 구호 텐트	P5~8(회장도 참조)
20km 구호 텐트	
25km 구호 텐트	
30km 구호 텐트	
35km 구호 텐트	
40km 구호 텐트	
41.5km 구호 텐트	
신코토니 구호 텐트	

### ●도중에 기권하는 경우

관문 이외의 곳에서 도중에 기권하는 경우에는 신속하게 도로로 이동하여 번호카드를 떼고 담당임원의 지시에 따라 주십시오.

### ●41km 부근 기타 5 조도리의 주행에 관하여

41km 부근의 기타 5 조도리에서는 보행자 횡단 대책에 의하여 담당임원의 지시로 주행 루트를 변경합니다. 충분히 주의해 주십시오.

## 매너와 규칙

### ●주행에 관하여

본 대회는 공공도로를 이용하여 개최하고 있습니다. **추월하기 위해 코스를 벗어나거나 보도로 올라가는 등의 행위는 매우 위험하므로 절대로 삼가 주십시오.** 그런 행위가 발각되었을 경우에는 실격 처리됩니다. 향후의 개최에도 영향을 미치므로 여러분의 많은 이해와 협력 부탁드립니다.

### ●화장실

출발 회장, 경주로 상에 가설 화장실을 설치하고 있습니다. 주택가와 공터에서 용변을 보는 행위는 주민에게 큰 피해를 끼치고, **향후의 개최에도 커다란 영향을 미치므로 절대로 삼가 주십시오.**

### ●쓰레기

매년, 경주자로부터 발생하는 쓰레기에 대해서 다수의 의견이 모아지고 있습니다. 급수 및 스펀지 지점의 각 지점에는 쓰레기통과 안내 간판이 설치되어 있으므로 경주로에 버리지 말고 **사용이 끝난 종이컵과 스펀지는 최대한 쓰레기통에 버려 주시기 바랍니다.**

### ●복장에 관하여

특별한 제한은 없지만 공사양속에 반하지 않도록 주의해 주십시오. 또한 홋카이도 마라톤은 **몹시 더운 날씨에 실시되는 가혹한 마라톤 대회이기 때문에 복장은 충분히 고려해 주십시오.**

### ●상표에 관하여

일본육상경기연맹 규칙서에 기재된 「경기회에서의 광고물 및 전시물에 관한 규정」에 준거하여 실시합니다. 등록 선수가 유니폼, 쇼트 팬츠, 타이츠 등에 표시하는 소속 클럽명은 소속된 육상경기협회로부터 허가 받은 단체명만을 사용할 수 있습니다. 또한 **공사양속에 현저하게 어긋난다고 판단된 소속 클럽명이 표시된 유니폼 등을 착용하고 있거나 또는 상기의 규정에 적합하지 않는 경우에는 경주 참가가 취소될 수 있습니다.**