

●報到時間

●8月29日(五) 13:00 ~ 20:00 ●8月30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

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)。



全馬拉松



健康跑

●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

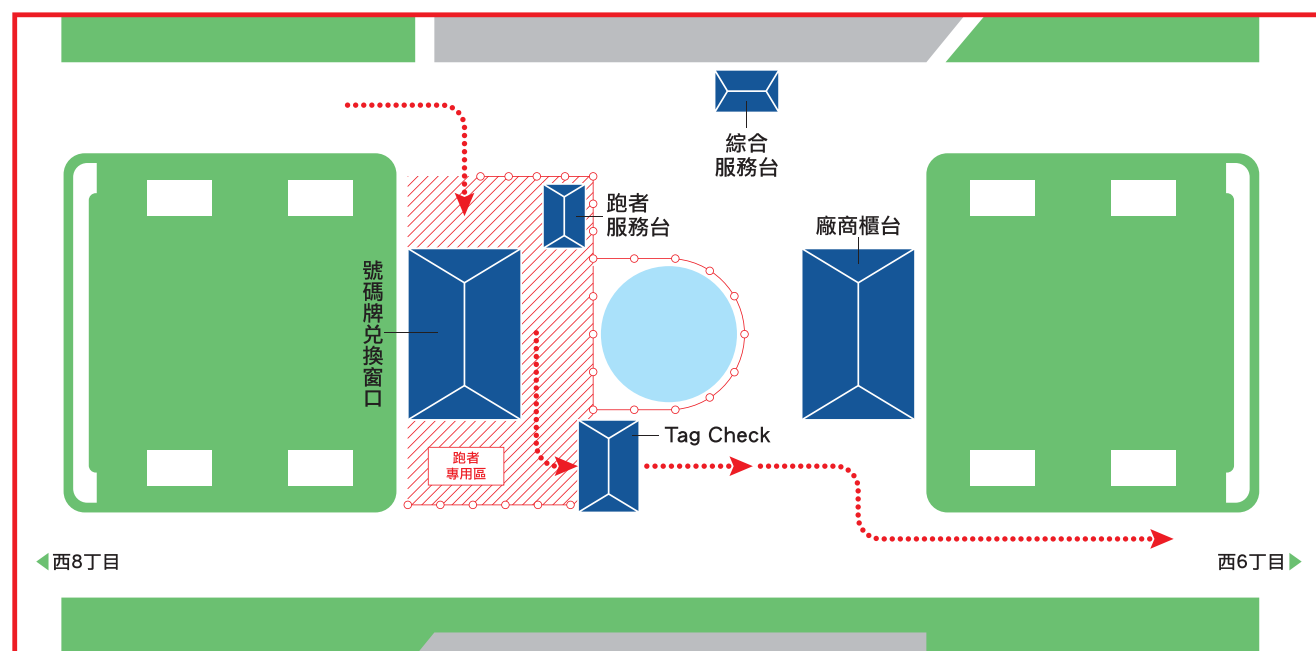
03

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(背面)



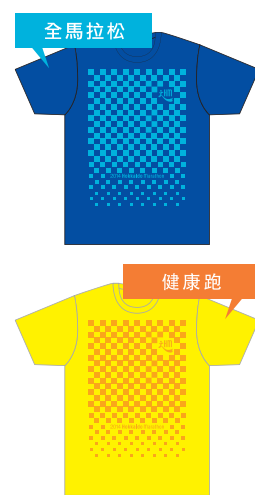
❗號碼牌每人2張，其中1張背面可填寫「緊急聯絡人」。請務必填寫，並穿在身上。

■RS Tag



❗日本陸連登錄跑者有2張，一般、健康跑參加者有1張。

■運動T恤(參加獎)



■名牌貼紙



■大會觀戰導覽

■大會流程

※發放物品外觀可能有所出入。

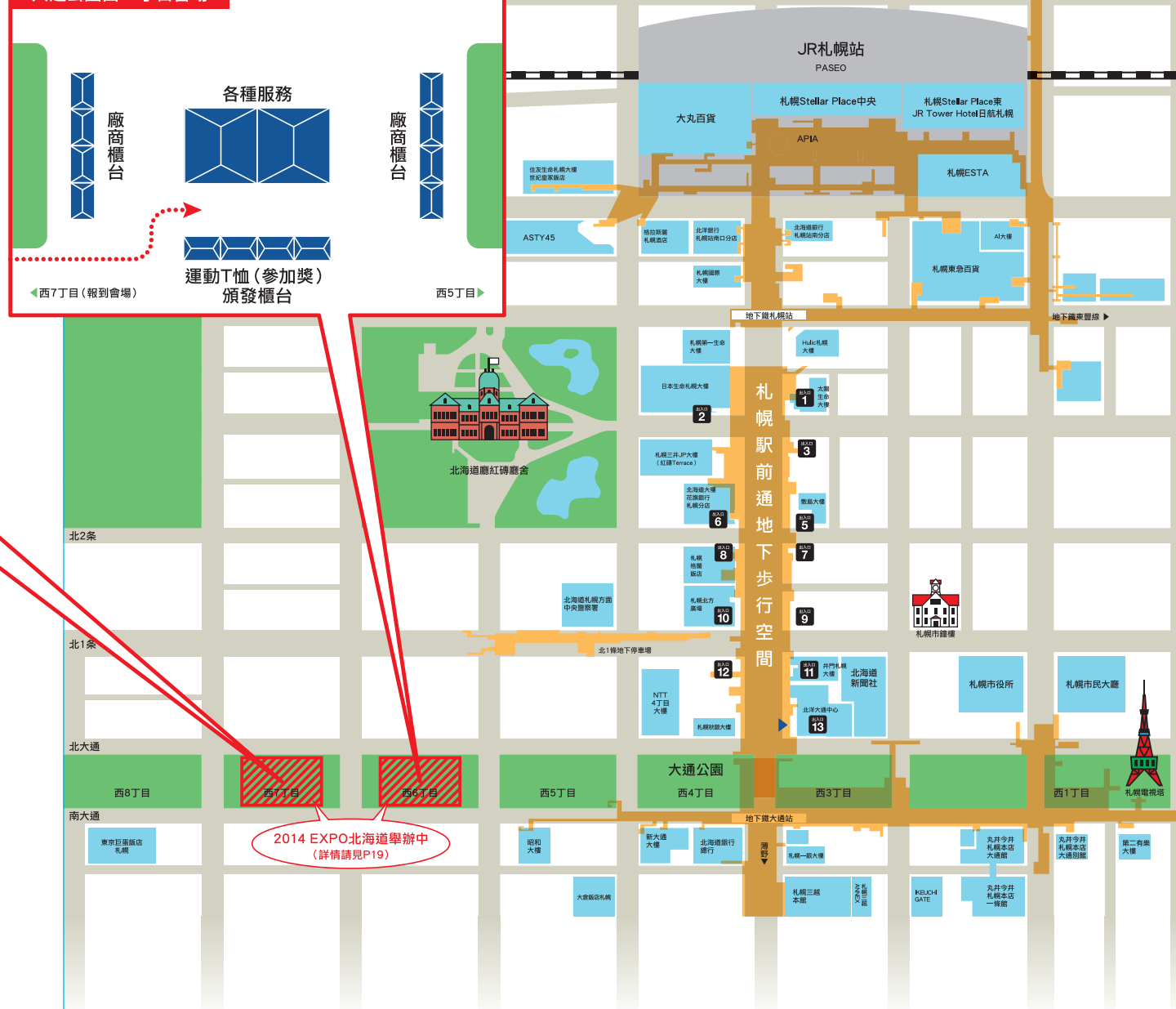
2014 北海道馬拉松參加獎T恤

晴朗蔚藍的天空，和煦閃耀的陽光，遍佈城市內的綠意，以及滿懷夢想的跑者。2014 北海道馬拉松的視覺設計便是以顏色鮮明的夏日作為主題。在這個主題下，我們設計了尺寸、材料講究的運動T恤，平常您在練跑時也可使用。期待這件衣服能成為您在夏日北海道跑步的美麗回憶。

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



2014 EXPO北海道舉辦中 (詳情請見P19)

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。

●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（請參考地圖）。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

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~F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



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 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 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。

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 7 丁目

跑完證明當天立刻發行！

●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 7 丁目領取。

●護貝服務

跑完證明護貝 1 張 300 日圓。

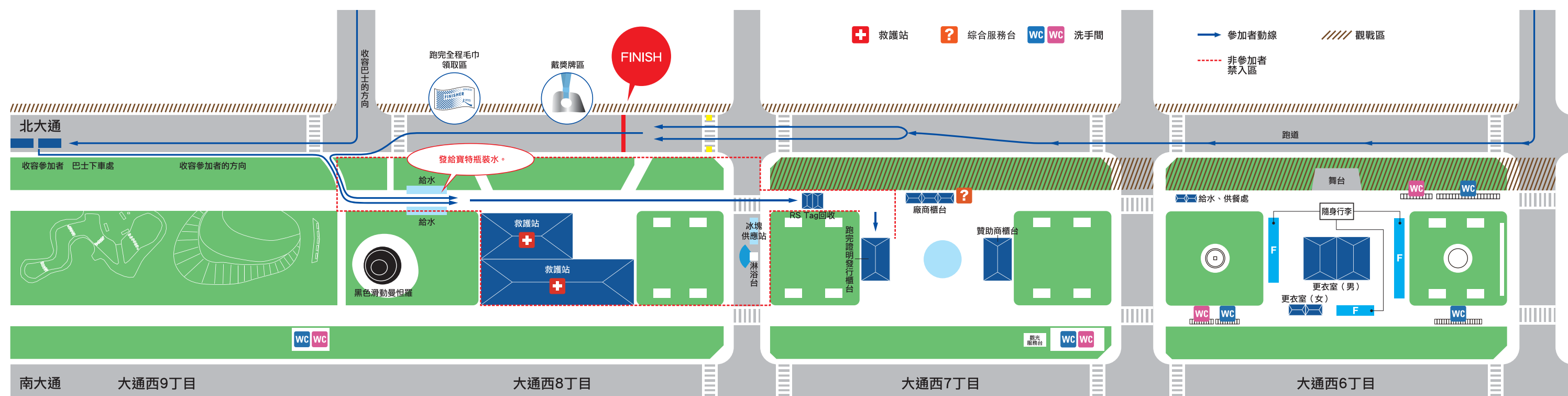
其他

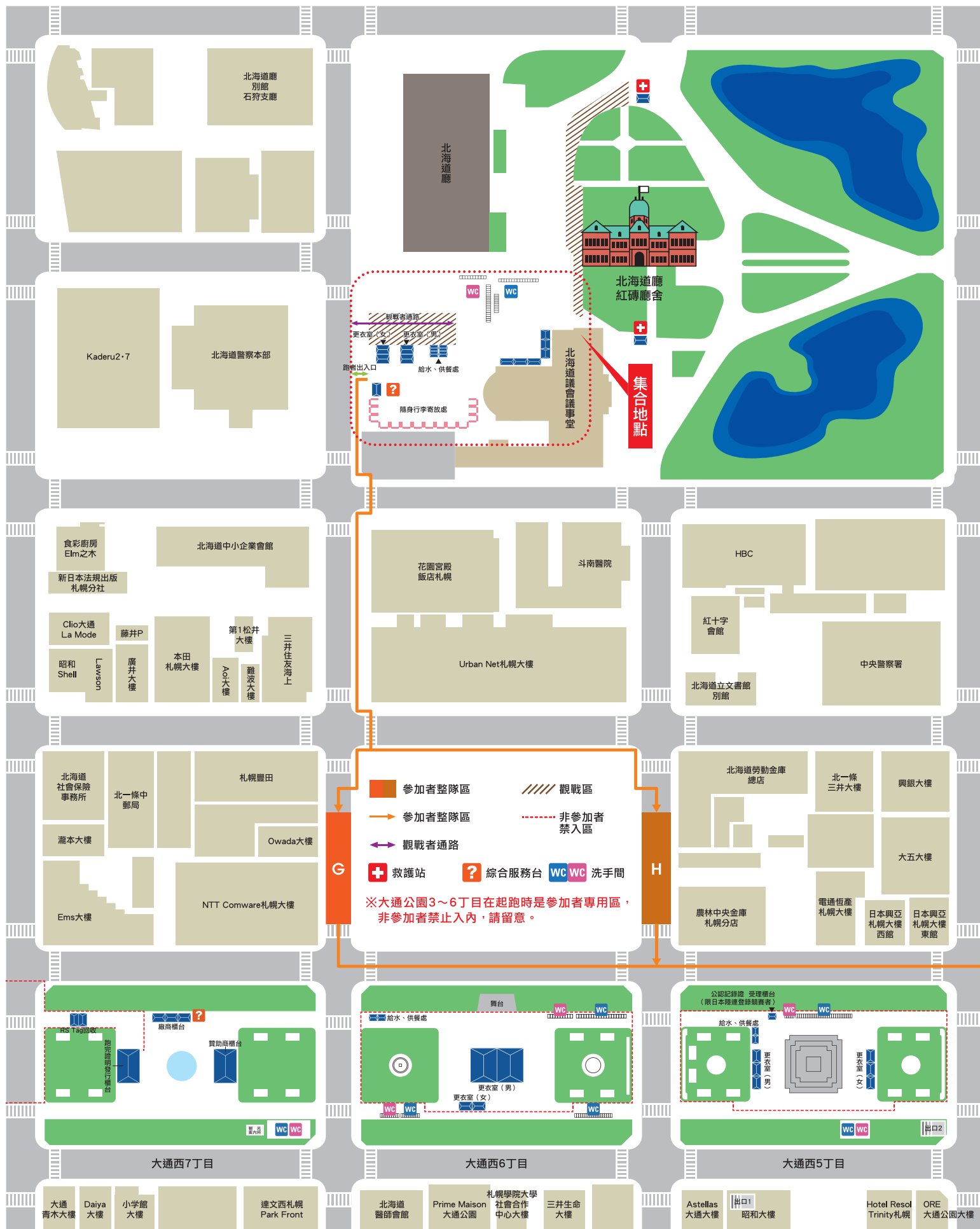
●更衣

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 5 丁目櫃台辦理（限日本陸連登錄競賽者）。※發行手續費 100 日圓。





### 短距離「健康跑11.5km」路線 飽覽札幌觀光景點

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，歡迎先嘗試「健康跑11.5km」，感受北海道馬拉松的氣氛。

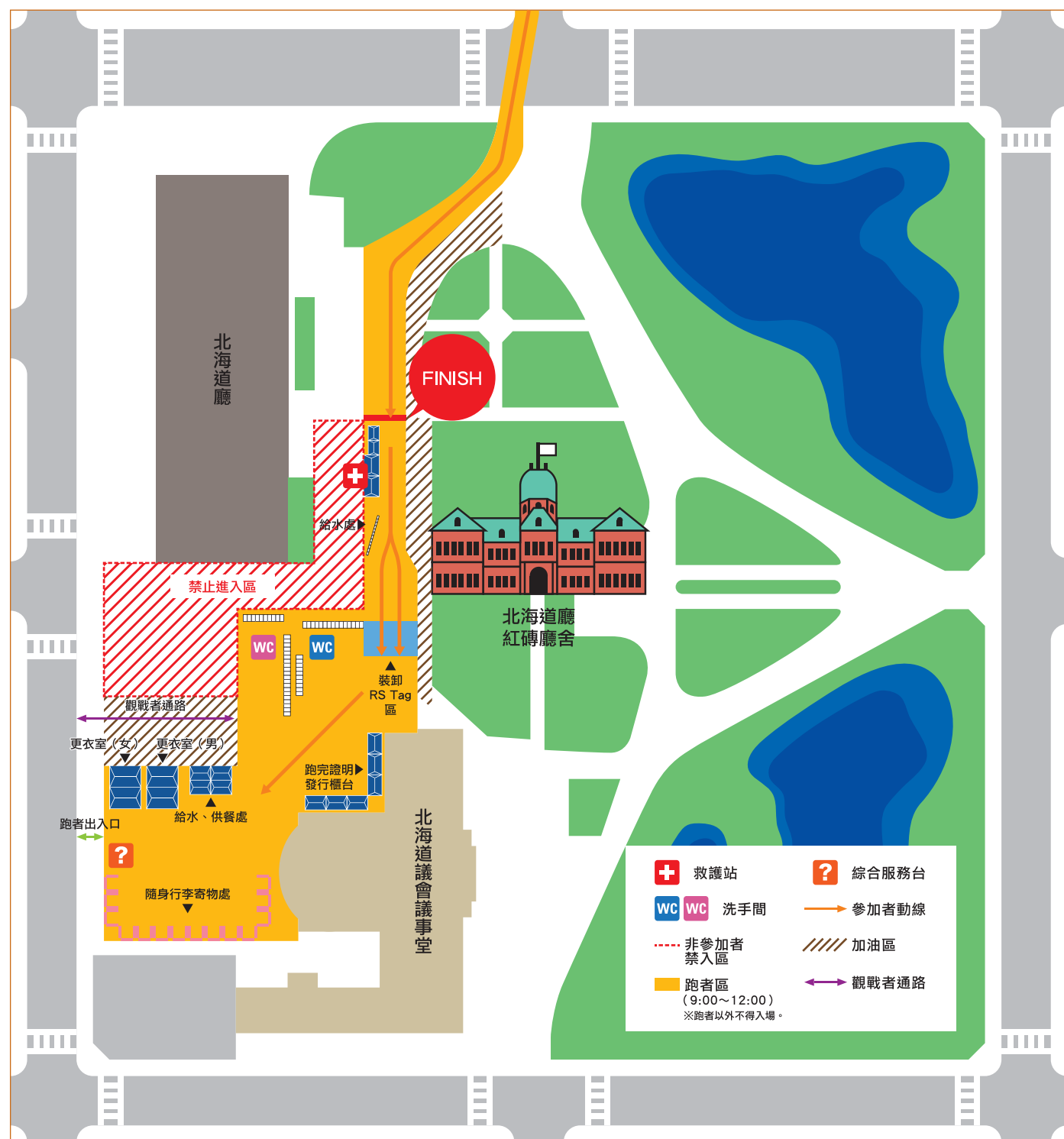
#### 到出發為止的流程

- **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。
- **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 G 和 H 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。  
❗ 我們預估健康跑的跑者通過起跑線約需花費 15 分鐘左右。



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  
地圖（左邊）的 [斜線圖] 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

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		●	●	●	
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。

## 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	

## ●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**。