




# Hokkaido Marathon

## 2014

<http://www.hokkaido-marathon.com/>

Facebook - <http://www.facebook.com/hokkaidomarathon> Twitter - @2014HKDM



## 2014北海道マラソン

兼 第15回世界陸上競技選手権大会(2015/北京)女子マラソン代表選手選考競技会

### 参加のご案内



この道、この夏。







2014

この道、この夏。

1987年に始まり、四半世紀の歴史を積み重ねてきた北海道マラソンは、みなさまのおかげで着実に成長を遂げてきました。

第1回のエントリーがわずか439人で始まった本大会は、16,000人の規模に成長しました。

過去27回の総エントリー数は118,242人。出走者103,454人、完走者78,603人。この数字の裏側には数々のドラマがあり、その1つ1つが夏の北海道に元気と感動をもたらしました。ランナーたちの汗と涙によって、北海道マラソンが築き上げられたといっても過言ではありません。

昨今のマラソンブームにより、全国各地では第1回目から数万人が参加する大会が開催されています。しかし我々はこれまで通りの「北海道マラソンらしさ」を忘れず、唯一無二の大会を目指し、みなさまの参加を心よりお待ちしております。

**道**

あなたが挑む道があります。



**迎**

あなたを迎える心があります。



大会前後は思う存分、北海道で「遊」んでください。夏の北海道は、観光はもちろん食も充実している最高の時期です。リラックスは、走ることに非常に重要です。素晴らしい景色を見て、おいしいものを食べて、素晴らしい夏の思い出を作ってください。

**遊**

思い出を深める遊びがあります。



04 北海道の「道」。コースを意味する「道」。あなたが進んできた「道」。北海道マラソンは、大通公園発着の「フルマラソン」と、赤れんがを目指す「ファンラン」との2本の道であなたをお待ちします。それぞれの道の先には、大歓声が待ち受けています。



07 北海道マラソンを支える約4,000人のボランティア、全国トップクラスの救護体制、沿道からの熱烈な声援があなたを「迎」えます。北海道マラソンは、ランナーだけでは成り立ちません。スタッフ、ボランティア、観客全ての人が大会をつくる仲間です。



01.北海道マラソンの発着地、大通公園。 02.歴史を物語る北海道庁赤れんが。 03.街の中心部に佇む札幌のシンボル、時計台。 04.終盤で駆け抜ける北海道大学のボラ並木。 05.羊ヶ丘公園のクラーク像。 06.大会のゴール地点・大通公園に遊具としてイサム・ノグチによって創られたブラック・スライド・マントラ。

07.コース沿道には、それぞれの想いで熱烈な応援が繰り広げられる。 09.北海道の特産物、海水うにの網焼き。 08.大会を支える、ボランティアのみなさん。 10.開拓使の意気込みを感じる豪快なラムの鉄板焼き、ジンギスカン。



●受付時間

●8月29日(金)13:00～20:00 ●8月30日(土)10:00～20:00

※大会当日受付は行いませんのでご注意ください

⚠️ 上記以外は理由の如何に関わらず一切受け付けできませんので、時間に余裕をもってご来場ください。

●受付会場

大通公園西7丁目

■JR「札幌駅」下車徒歩約20分

■地下鉄南北線、東西線、東豊線「大通駅」下車徒歩約10分

●当日ご持参いただくもの

別送しているナンバーカード引換証ハガキを忘れずにお持ちください。

また、誓約書に必ずサインしてお持ちいただくようお願いします。

⚠️ 万一、引換証を忘れた場合は、本人確認のため身分証明書(保険証/免許証/パスポート等)をご提示いただきます。再発行には手数料(200円)がかかります。

⚠️ 「ナンバーカード引換証ハガキ」と「参加のご案内(本紙)」は別送です。



フルマラソン



ファンラン

●受付の流れ



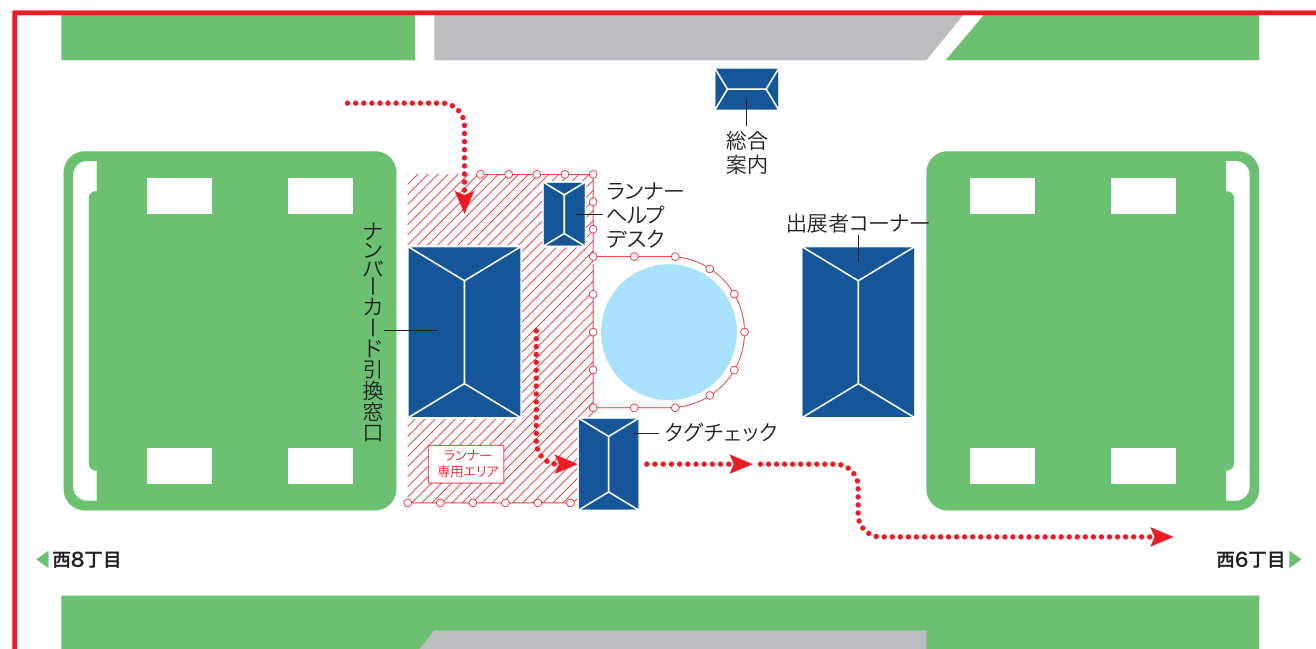
01 該当のナンバーカード引換窓口にて  
ナンバーカード引換証ハガキを提示  
⚠️ 受付は原則、ご本人がおこなってください

02 配布物を受け取り

03 参加賞配付コーナーにて、  
ランニングシャツを  
受け取り

04 出展者  
コーナーへ

●受付会場図 大通公園西7丁目



●配布物 ※受付時に受け取るもの

■ナンバーカード(表) ■ナンバーカード(裏)



⚠️ ナンバーカードは1人2枚お渡しします。1枚は裏面に「緊急連絡先」を書ける仕様になっています。各自で必ず記入し、前面に着用ください。

■荷物袋

(サイズは60cm×75cm×15cm)

⚠️ 大会指定の透明なビニール袋に各自で荷物を入れ、ラベルシールを貼りつけ、ラベルシールに書いてある手荷物置き場に置いてください。



■RSタグ



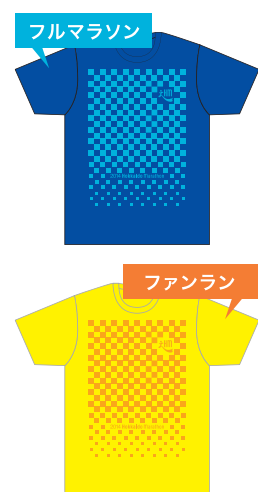
⚠️ 日本陸連登録競技者は2枚、一般・ファンラン参加者は1枚お渡しします。

■ラベルシール



■大会観戦ガイド

■ランニングシャツ(参加賞)



2014北海道マラソン参加賞シャツについて

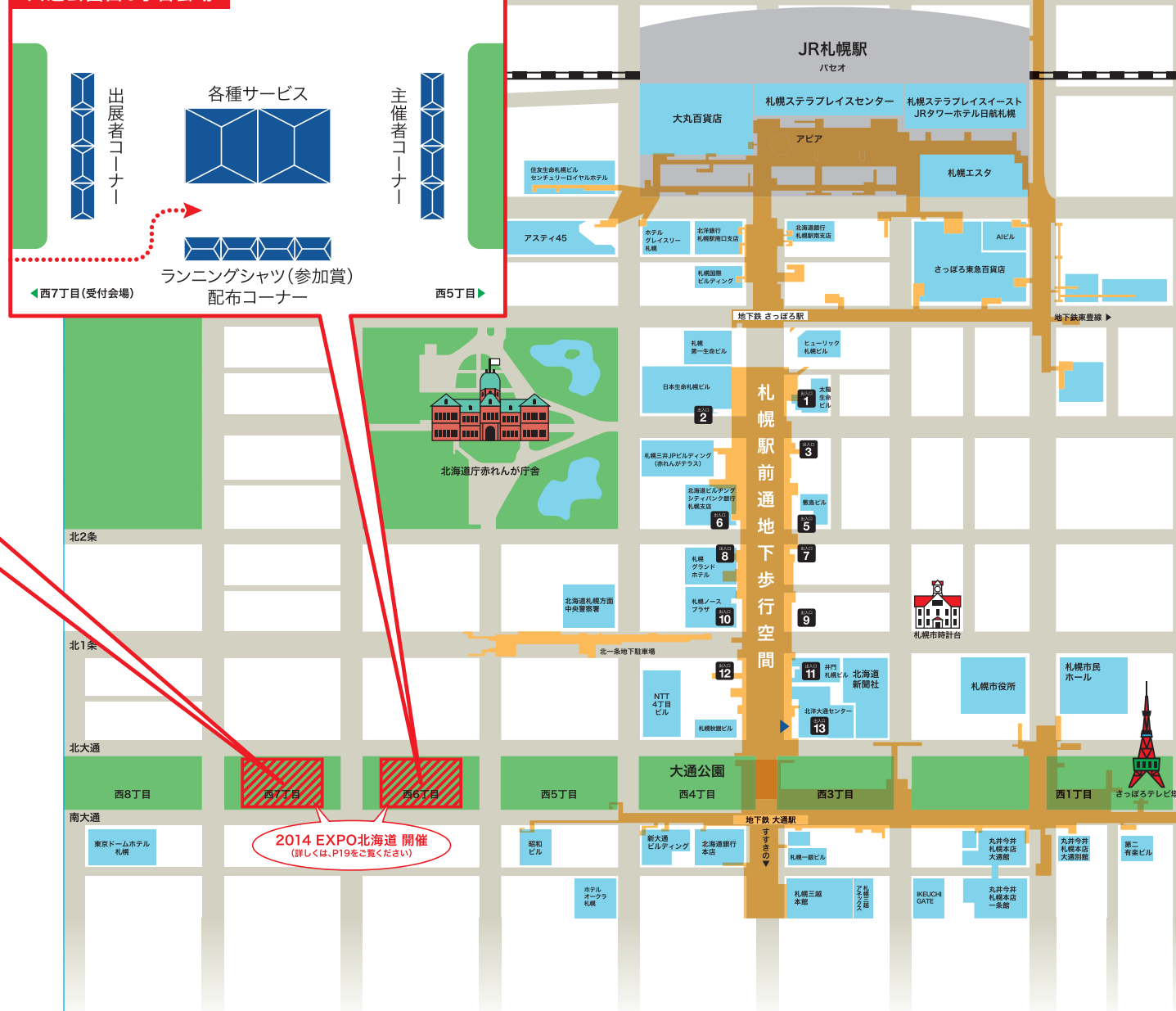
高く澄み渡る真っ青な空、照りつける太陽、都心を横切る深い緑、そして、様々な想いを胸に走る鮮やかなランナーたち。2014北海道マラソンのビジュアルデザインは、このカラフルに彩られる夏の1日をテーマにしたものです。

このテーマをもとに、サイズや素材にもこだわり、普段のトレーニング等でご利用いただけるものを目指してデザインしました。この夏の北海道を走った記念として、ご愛用いただけると幸いです。

棄権される方で受付会場に来ることができない場合の参加賞受け取りについて

大会終了後、北海道マラソンインフォメーションセンター  
0120-859-640 にお問い合わせください。

大通公園西6丁目会場



## 札幌市民の憩いの場“大通公園”がメイン会場。 さっぽろテレビ塔カウントダウンで一斉スタート。

西1丁目から12丁目まで東西約1.5キロにおよぶ大通公園は、美しい花壇や芝生、92種約4,700本の樹木のほか、初夏の訪れを告げるライラックまつり、YOSAKOIソーラン祭り、雪まつりやホワイトイルミネーションなど、四季折々の美しい植物やイベントなどにより、1年を通して多くの観光客、市民に親しまれています。北海道マラソンは大通公園の東端にある札幌市のランドマークさっぽろテレビ塔の電光掲示板を使ったカウントダウンで一斉スタートします。



### スタートまでの流れ

#### ●着替え

大通公園各丁目ごとに男女別の更衣室をご用意しています。混み合うことが予想されますので、宿泊先等で着替えをお済ませになることをおすすめいたします。

#### ●手荷物置き場【受付時間7:30~8:30】

スタートブロックごとに置く場所が分かれています(MAP参照)。各手荷物置き場へ行き、該当するナンバーのところに**各自荷物を置いてください**。受付時にお渡しするラベルシールを指定の袋に貼り、袋の口を各自閉めた状態で置いてください。置いた手荷物は、同じ所で受け取れます。

- 貴重品、こわれものは置けません。また、傘など荷物からはみ出る物は危険ですので、置けません。
- 手荷物置き場を利用する際は、受付時にお渡しする指定の袋を必ず使用してください。
- 手荷物は必ず1つにまとめてください。2つ以上の手荷物は置けませんのでご注意ください。
- ❗手荷物を置く際や受け取る際はナンバーカードの提示が必要です。
- ❗一旦置いた手荷物はフィニッシュするまで取り出すことができません。くれぐれもご注意ください。
- ❗袋の口は必ず各自で閉めてください。また、閉まらない場合は置けません。

#### ●ウォーミングアップ

会場の都合上、一般ランナーのウォーミングアップ場所はありません。

❗大通公園内及び地下歩行空間、周辺でのウォーミングアップは大変危険ですので絶対におやめください。警察から厳しく指導を受けております。

#### ●給水

会場内に給水所を設けていますので、スタート前に水分補給をしっかりと行ってください。

バナナもご用意していますので、必要に応じて栄養補給を行ってください。

#### ●スタートブロックへの整列【整列時間7:30~8:40】

スタートブロックはエントリー時に申告していただいたフルマラソンベストタイム(グロスタイム)順にA~Fブロックまでに分かれています。ご自身のブロックはナンバーカードに印字していますので、ご確認のうえ、係員の指示に従って整列してください。

- ❗上記時間内に整列しない(遅れた)場合は、最後尾からのスタートとなります。また、9:00のスタート時の号砲に遅刻した場合は、出走できません。
- ❗各ブロックへ入る際の誘導路はそれぞれ異なりますので、誘導看板等でご確認のうえ、間違えないようご注意ください。

#### ●スタート【9:00】

1分前からテレビ塔の電光掲示板でカウントダウンが始まります。完走、そして自己記録更新を目指して頑張ってください。

■ナンバーカード





“大通公園”西8丁目がフィニッシュ会場。  
ブラック・スライド・マントラが勇姿をお迎えします。

大通公園西8丁目には、世界的な彫刻家・故イサム・ノグチが制作した黒御影石のブラック・スライド・マントラ(渦巻き状の滑り台)が、参加者のフィニッシュを待ち受けます。歓喜の瞬間を存分に味わってください。



フィニッシュ後の流れ

01 大通公園西8丁目(参加者専用エリア)

●完走メダル

フルマラソン完走者には北海道出身の世界的な彫刻家安田侃氏制作のメダルが渡されます。

●給水

ペットボトルで水を提供します。



●フィニッシャーズタオル

フルマラソン完走者には、60cm x 120cmサイズのタオルが渡されます。



02 大通公園西7丁目

●RSタグの返却

シューズに取り付けたRSタグ(計測器)をご返却ください。

❗ 紛失や未返却の場合は、実費を請求させていただきます。

03 大通公園西6丁目

●手荷物の受け取り(大通西3~6丁目)

スタート時に置いた場所で受け取れます。ナンバーカードと照合になりますので、忘れずにお持ちください。

●家族や友人との待ち合わせ

大通公園西6、7丁目は一般の方も立ち入り可能なエリアです。ご家族やご友人との待ち合わせにご利用ください。

04 大通公園西7丁目

完走証を即日発行します!

●完走証の受け取り(~18:00まで)

完走証発行コーナーにて、5km毎スプリットタイムを印字した完走証をお渡しします。  
※忘れずに7丁目まで取りにお越しください。

●ラミネートサービス

1枚300円で完走証をラミネートいたします。

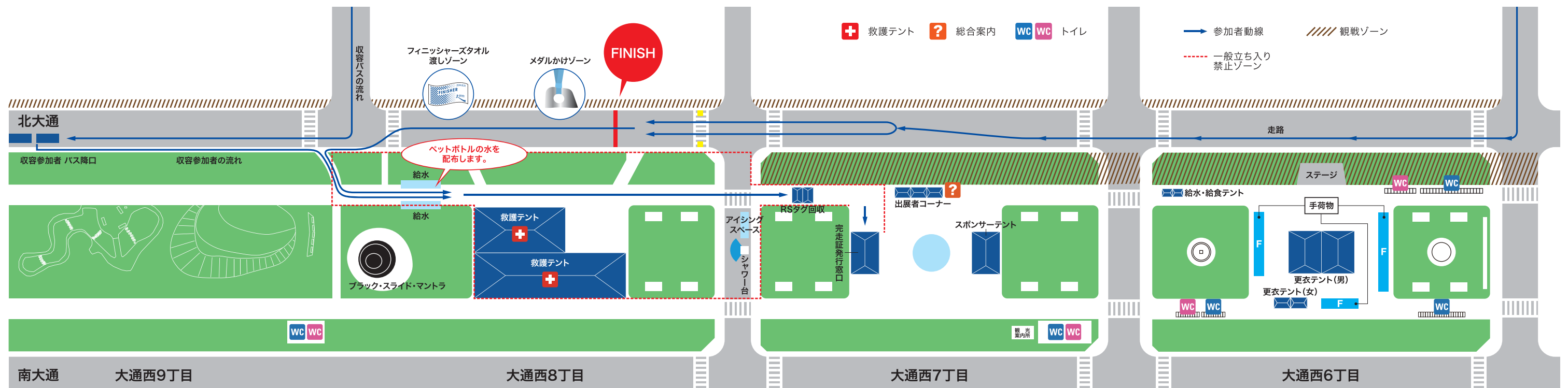
その他

●着替え

男女別に更衣テントをご用意していますので、手荷物を受け取り後にご利用ください。

●公認記録証

公認記録証をご希望の方は5丁目受付にてお申し出ください(日本陸連登録競技者のみ)。\*発行手数料として100円がかかります。







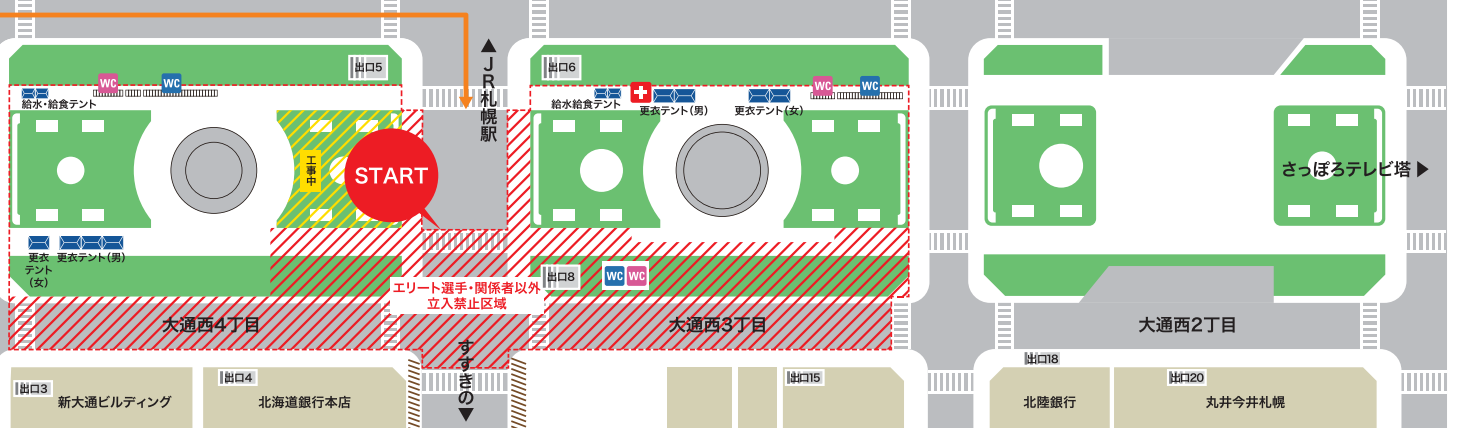
# Fun Run 11.5km

## ショートコース「ファンラン11.5km」 札幌観光を満喫できる贅沢なコース

札幌市のシンボル「大通公園」をスタート地点とし、ススキノや北海道庁構内など札幌市の町並みを体感できる。ハードな「フルマラソン」に挑戦する前に、まずは「ファンラン11.5km」で北海道マラソンの雰囲気を楽しんでください。

### スタートまでの流れ

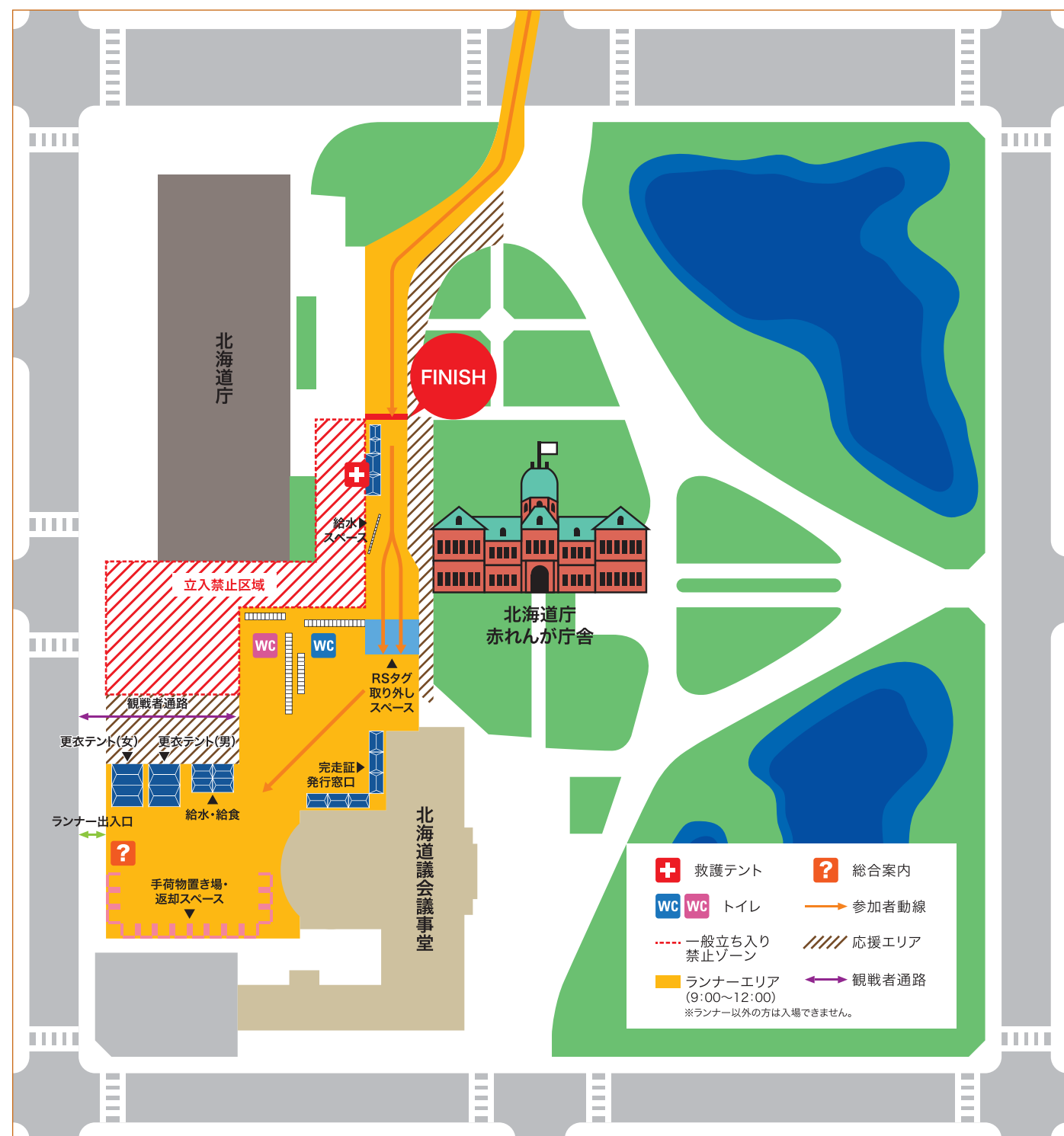
- **着替え**  
北海道庁構内に男女別の更衣室をご用意しています。混み合うことが予想されますので、宿泊先等で着替えをお済ませになることをおすすめいたします。
- **手荷物置き場【受付時間7:30~8:30】**  
ナンバーカード毎に手荷物を置く場所を決めています。該当するナンバーのところに**各自荷物を置いてください**。受付時にお渡しするラベルシールを指定の袋に貼り、袋の口を各自閉めた状態で置いてください。置いた手荷物は、同じ所で受け取れます。  
●貴重品、こわれものは置けません。また、傘など荷物からはみ出る物は危険ですので、置けません。  
●手荷物置き場を利用の際は、受付時にお渡しする指定の袋を必ず使用してください。  
❗手荷物を置く際や受け取る際はナンバーカードの提示が必要です。  
❗一旦置いた荷物はフィニッシュするまで取り出すことができません。くれぐれもご注意ください。  
❗袋の口は必ず各自で閉めてください。また、閉まらない場合は置けません。
- **ウォーミングアップ**  
会場の都合上、一般ランナーのウォーミングアップ場所はありません。  
❗北海道庁構内及び、周辺でのウォーミングアップは大変危険ですので**絶対におやめください**。  
警察から厳しく指導を受けております。
- **給水**  
会場内に給水所を設けていますので、スタート前に水分補給をしっかり行ってください。
- **スタートブロックへの整列【整列時間7:30~8:40】**  
ファンラン参加者はG・Hブロックです。  
ご自身のブロックはナンバーカードに印字していますので、ご確認のうえ、係員の指示に従って整列してください。  
❗上記時間内に整列しない(遅れた)場合は、最後尾からのスタートとなります。また、9:00のスタート時の号砲に遅刻した場合は、出走できません。  
❗各ブロックへ入る際の誘導路はそれぞれ異なりますので、誘導看板等でご確認のうえ、間違えないようご注意ください。
- **スタート【9:00】**  
1分前からテレビ塔の電光掲示板でカウントダウンが始まります。完走を目指して楽しんで走ってください。  
大変危険ですので無理な追い越しはしないでください。  
❗ファンランのランナーがスタートラインを通過するには約15分程度かかることが予想されます。





“赤れんが”と呼ばれ親しまれている  
北海道庁旧本庁舎がファンランのメイン会場。  
約3,000人のランナーがゴールを目指す。

1888年(明治21年)に建てられたネオ・バロック洋式の歴史的建築物で、国の重要文化財に指定されている。赤レンガ造りの外観も美しいが、重厚な装飾が施された内装も必見。館内には北海道立文書館(もんじょかん)があり、1870年代の札幌の町並みを再現したジオラマや資料などを展示。開拓当時から残されてきたポプラの大木が茂る前庭は、花壇が配されるなどオフィス街のオアシスとして市民に親しまれている。



フィニッシュ後の流れ

01

●給水

ペットボトルで水を提供します。

●RSタグの返却

シューズに取り付けたRSタグ(計測器)をご返却ください。

❗ 紛失や未返却の場合は、実費を請求させていただきます。

●完走証の受け取り

完走証発行所にて、5km毎スプリットタイムを印字した完走証をお渡しします。

●ラミネートサービス

1枚300円で完走証をラミネートいたします。



02

●手荷物の受け取り

スタート時に置いた場所でご返却します。ナンバーカードと照合になりますので、忘れずにお持ちください。

●家族や友人との待ち合わせ

MAP(左記)の は一般の方も立ち入り可能なエリアです。ご家族やご友人との待ち合わせにご利用ください。

その他

●着替え

男女別に更衣テントをご用意していますので、手荷物を受け取り後にご利用ください。

※完走メダル、フィニッシャーズタオルはフルマラソンのみです。ファンランにはありません。





レースについて

● 関門 打ち切りポイントについて

北海道マラソンでは下記の地点において制限時間までに到着できなかった場合、その時点で競技打ち切り(失格)となります。各関門の閉鎖時刻後、コースに残っているランナーは係員の指示に従い、ナンバーカードを外し、速やかに歩道に上がり、最寄りの関門に待機している収容バス、または最後尾の収容バスに乗りしてください。

▶ ファンランは「1.2km」、「5km」、「8.1km」、「10km」にフルマラソンと同時刻の関門があります。

関門打ち切りポイント	関門閉鎖時刻	制限時間
1.2km関門	9:30	30分
5km関門	9:55	55分
8.1km関門	10:15	1時間15分
10km関門	10:30	1時間30分
13.2km関門	10:51	1時間51分
15km関門	11:03	2時間03分
20km関門	11:36	2時間36分
25km関門	12:09	3時間09分
28.2km関門	12:28	3時間28分
30km関門	12:42	3時間42分
35km関門	13:15	4時間15分
40km関門	13:50	4時間50分
41.6km関門	14:05	5時間05分

● 距離表示

距離表示サインを1kmごとと中間地点に設置します。また、残り5km地点からは、「残り〇km」のサインを1kmごとに設置します。

給水所

コース上の下記18カ所に給水所を設けます。北海道マラソンは過酷な気象状況のもと行われる大会です。レース中は水分補給をしっかりと行ってください。

▶ 「5.5km」、「7.8km」の給水所はファンラン参加者もご利用できます。

ポイント	スペシャルドリンク	水	スポーツドリンク	スポンジ	給食
スタート		●	●		●
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	●	●	●	●	
フィニッシュ		●	●		

※スペシャルドリンクは一部選手のみ対象となります。

WC トイレ

トイレはコース沿道のガソリンスタンドなどを借用しています。看板を設置していますのでご確認の上、ご利用ください。

● 救護所

下記の9カ所に救護 TENT を設けています。各救護 TENT には医師や看護師、理学療法士、救急救命士などが待機しています。レース前に体調の不安のある方、レース途中で体調が悪くなった方は**決して無理をせず、勇気を持ってリタイアしてください。**またレース後に体調が悪くなった場合は、すぐに救護 TENT へお越しください。



スタート/フィニッシュ救護 TENT	P5~8(会場図参照)
20km救護 TENT	
25km救護 TENT	
30km救護 TENT	
35km救護 TENT	P15~16(コースMAP参照)
40km救護 TENT	
41.5km救護 TENT	
新琴似救護所	

● 途中棄権する場合

関門以外で途中棄権する場合は、速やかに歩道に上がり、ナンバーカードを外して、係員の指示に従ってください。

● 41km付近北5条通の走行について

41km付近の北5条通では、歩行者横断対策により、係員の指示で、走行ルートを変更します。十分にご確認ください。

マナーとルール

● 走行について

本大会は公道を利用して開催しています。**追い越すためにコースをはみ出したり、歩道に乗り上げる等の行為は大変危険ですので、絶対にお止めください。**そのような行動を発見した場合は失格処分とします。今後の開催にも影響が出てまいりますので、ご理解・ご協力をお願いします。

● トイレ

スタート会場、走路上に仮設トイレを設置しております。住宅街や空き地での小用は住民に多大な迷惑を及ぼし、**今後の開催に大きく影響しますので絶対にお止めください。**

● ゴミ

例年、ランナーからゴミの散乱について多数意見が寄せられています。給水やスポンジポイントの各ポイントにはゴミ箱・看板を設置しておりますので、走路に放り投げず、**使い終わった紙コップやスポンジは、極力ゴミ箱へ捨てていただきますようご協力をお願いします。**

● 仮装について

特に制限はありませんが、公序良俗に反しないよう心掛けてください。なお、北海道マラソンは**炎天下で行われる過酷なフルマラソン大会ですので服装は十分に考慮してください。**

● 商標について

日本陸連ルールブックに掲載の「競技会における広告物及び展示物に関する規定」に準拠して実施します。ユニフォーム、シューズ、タイツなどに表示する所属クラブ名について、登録競技者は所属陸協に許可されている団体名に限ります。また、**公序良俗に著しく反すると判断した所属クラブ名を表示したユニフォームなどを着用している方や上記の規定に適合しない場合は、レースの参加を取りやめらうことがあります。**

2014 北海道マラソン参加に向けての心構え

過酷な夏のマラソンに備え、体調は万全に！  
レース前はしっかりと、レース中はこまめに水分補給を！

マラソンに取り組む市民ランナーが、レース中に心肺停止などを起こさず安全に楽しく完走できることを支援するため、ランナー自身が自己責任のもとにどのような健康管理をおこなうか、どのようにトレーニングをおこなうか、レース当日にどのように注意すべきかについて「安全10か条」としてまとめました。健康管理とトレーニング管理の目安としてご覧ください。

マラソンに取り組む市民ランナーの安全10か条

<b>01</b> 普段から十分な栄養と睡眠をとりましょう。	<b>06</b> 気温、湿度に適したウェアの着用と、適切な水分補給をしましょう。
<b>02</b> 喫煙習慣をやめましょう。	<b>07</b> 胸部不快感、胸痛、冷や汗、ふらつきなどがあれば、すぐに走るのを中断しましょう。
<b>03</b> メディカルチェックを毎年受けましょう。	<b>08</b> 足、膝、腰などに痛みがあれば、早めに対応しましょう。
<b>04</b> 生活習慣病がある方は、かかりつけ医とよく相談しましょう。	<b>09</b> 完走する見通しや体調に不安があれば、やめる勇気を持ちましょう。
<b>05</b> 計画的なトレーニングをしましょう。	<b>10</b> 心肺蘇生法を身につけましょう。

メディカルチェックリスト

(A) 下記項目(1~5)のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医に良く相談してください。かかりつけ医の指導の下、検査や治療を受けて下さい。レースに参加する場合には、自己責任で行って下さい。

- 1** ◀ 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。
- 2** ◀ 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。
- 3** ◀ 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
- 4** ◀ 血縁者に「いわゆる心臓マヒ」で突然に亡くなった方がいる(突然死)。
- 5** ◀ 最近1年以上、健康診断を受けていない。

(B) 下記項目(6~9)は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談して下さい。

- 6** ◀ 血圧が高い(高血圧)。
- 7** ◀ 血糖値が高い(糖尿病)。
- 8** ◀ LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常性)。
- 9** ◀ たばこを吸っている(喫煙)。

参 考

■ 熱中症とは

- ◎ 熱 失 神 / 皮膚血管の拡張による循環不全
- ◎ 熱 疲 労 / 脱水や塩分の不足による全身脱力などの症状
- ◎ 熱 けいれん / 大量の汗をかき筋肉のけいれんがおきる
- ◎ 熱 射 病 / 体温の上昇のため中枢機能に異常をきたす

■ 過去3年間の気象情報

時 刻	2011年8月28日		2012年8月26日		2013年8月25日	
	気温	湿度	気温	湿度	気温	湿度
スタート	24.5	60%	28.0	55%	26.5	51%
フィニッシュ	28.1	44%	31.5	55%	25.0	59%

※2011年は12:10スタート、2012年、2013年は9:00スタート



### 2014北海道マラソン コース全体図

フルマラソン ファンラン11.5km  
日本陸上競技連盟/AIMS公認コース

- スポンジ
- 給水
- 給食
- WC トイレ
- 救護



今年はフル、ファンラン合わせて約16,000人のランナーがスタートを切る。



沿道からの声援がランナーを後押しする。



札幌市民の母なる川、豊平川にかかる幌平橋をランナーが覆い尽くす。



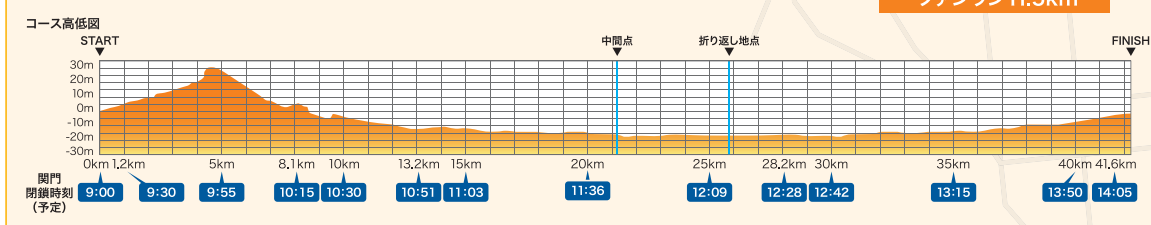
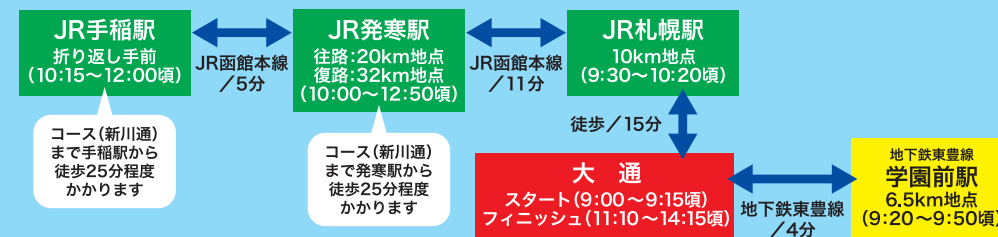
全国有数の歓楽街・すすきのを駆け抜ける。

#### フルマラソン・ファンラン 分岐点



❗ ファンランの方がフルマラソンのコースに行ってしまった場合は、逆走できません。失格となりますのでご注意ください。

#### 応援ポイント までのめやす移動時間



DVDビデオ「2014北海道マラソン全コースガイド」好評発売中!

※詳しくはP21をご覧ください。





**52.4%** 過去最低  
完走率

近年5大会は71~91%



真夏に行われる北海道マラソンは、春や秋のレースと比べ暑さの影響が大きく、完走が難しいとされる。過去、最も完走率が低かったのが2006年、20回大会の52.4%だ。参加者の約半数が完走できなかった計算になる(当時の制限時間は4時間)。

真夏のマラソンは気温が高く、体力の消耗が激しいため、男子トップクラスの2時間10分を切る力を持つ選手でも、2時間15~20分台まで記録を落とすケースが多い。06年は快晴で、スタート段階ですでに気温は30度に達した。ゴール地点でも31度と、選手は暑さとの闘いを強いられた。

**439人** 第1回大会  
エントリー数

ブーム背に増加の一途

北海道マラソンが始まったのは1987年。第1回大会のエントリー数は439人だった。2年後の89年にエントリー数が初めて1,000人を超え、関東以北最大のマラソン大会として拡大の一途をたどってきた。

2009年からは参加者の増加に向けて制限時間を緩め、出場者が一気に増加。8,000人規模に膨れあがった。12年に大台の10,000人を突破して以降も、マラソンブームもあり、年々参加者の定員を増やしてきた。

今回の定員13,000人は、第1回の約30倍に当たる。さっぽろテレビ塔(札幌市中央区)の電光時計のカウントダウンで、一斉にスタートを切る。



**23,000円** ランナー  
1人当たりの  
経費

警備や会場の設営に

北海道マラソンには、フルマラソンで11,000円(手数料別)の費用を支払って参加する。

一方で、ランナー1人当たりの経費を大会事務局の決算書類から計算すると、約23,000円。差し引き12,000円の赤字になる計算だ。経費の約半分は、警備費などの大会運営費。次いで多いのが、大会看板や、スタート会場の設営費だ。



対する収入は三つの柱で成り立っている。ランナーの参加料と、主催者が分担して支払う負担金、さらに大会スポンサーからの協賛金だ。

**2,956万  
7,430円** 15年間の  
寄付総額

参加料で被災者支援

ランナーが支払う参加料11,000円の一部が、チャリティーとして募金に使われることを知っているだろうか。

1999年の13回大会からの取り組みで、交通遺児への寄付を目的に始まった。参加料の一部のほか、沿道からの募金、チャリティーオークションなどで集まった初回の募金総額は333万8,580円。

その後も毎年寄付を続けており、2011年からは東日本大震災のチャリティーも実施。13年からは札幌市都市緑化基金にも寄付している。15年間で集まった寄付の総額は、2,956万7,430円に上った。

ランナーのエントリーは、被災者の支援につながっている。

**14人** 五輪に出場  
した選手

Vの有森、翌年アトランタ銅

夏季五輪は真夏に行われるため、日本陸連関係者の間でも「オリンピックで世界と戦うには、夏のマラソンの経験が必要」と言われる。日本で唯一真夏に行われる北海道マラソンで、夏マラソンを経験し、オリンピックへと羽ばたいた日本人選手は、昨年の27回大会までで14人を数える。

最も有名なのは有森裕子さんだろう。1992年のバルセロナ五輪銀メダリストが3年ぶりのフルマラソンの舞台として選んだのが、95年の9回大会だった。独走で優勝し、96年のアトランタ五輪出場を確実にした。同五輪では銅メダルを獲得した。

男子では、2012年のロンドン五輪で日本人最高の6位に入った中本健太郎(安川電機)が、08年の22回大会に出場し、2位に入った。

12年の26回大会には、川内優輝(埼玉県庁)が出場し、優勝。16年のリオデジャネイロ五輪への出場が期待される。



**97台** 用意する  
AEDの数

夏の過酷なレースをサポート

昨年の大会でも、50代男性ランナーが心肺停止状態になるなど、夏の過酷なレースとされる北海道マラソン。道内はもとより46都府県、海外からも多く参加する中で、ランナーの「安全確保」は、大会事務局の最大の責務とも言える。

昨年はコースに、97台の自動体外式除細動器(AED)を用意した。国内最大規模の36,000人が出場する「東京マラソン」ですら、準備したAEDは75台。

コース沿いでは、医療系の北海道ハイテクノロジー専門学校(恵庭市)救急救命士学科の学生らが毎年AED隊として、コース脇に2人1組でAEDを持って待機。加えて、道内各地の消防署に勤務する救急救命士が、自転車でコースを巡回して初期対応に当たるなど、ランナーのサポートに努めている。一昨年の大会から北海道救急医学会も参加。大会に関わるボランティアスタッフの数は計4,000人に上る。

心肺停止状態になった男性ランナーは、AEDによる迅速な救命措置で幸い一命を取り留め、社会復帰している。



**10億  
6,600万円** 経済効果

飲食、宿泊や雇用など合算

北海道マラソンの経済効果は10億6,600万円になるとの試算がある。大会は一日限りだが、出場者や応援者の交通費、宿泊費、飲食費などに加え、それらによって生じる雇用や、大会事務局が開催のために使った経費を合計したものだ。

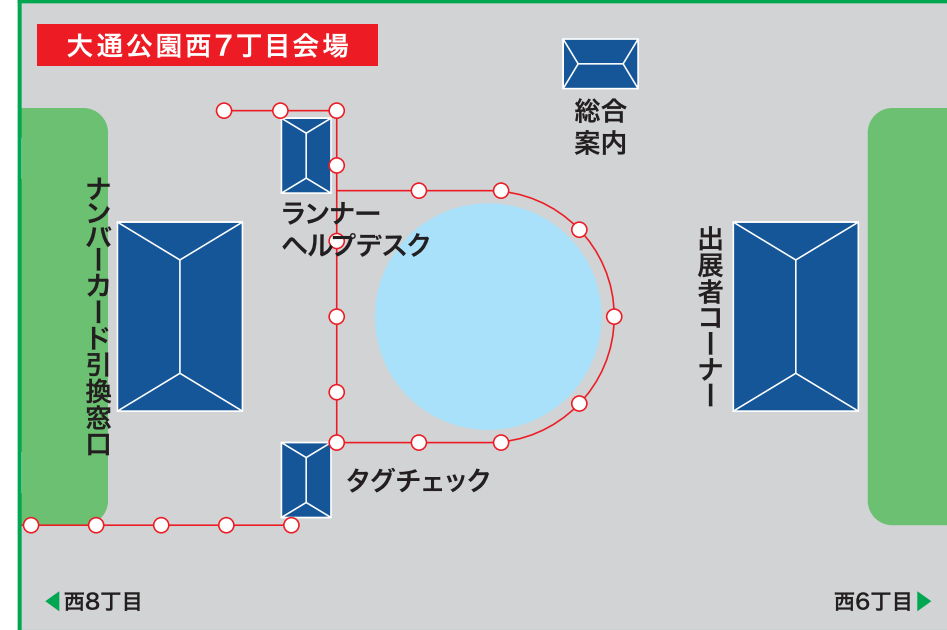
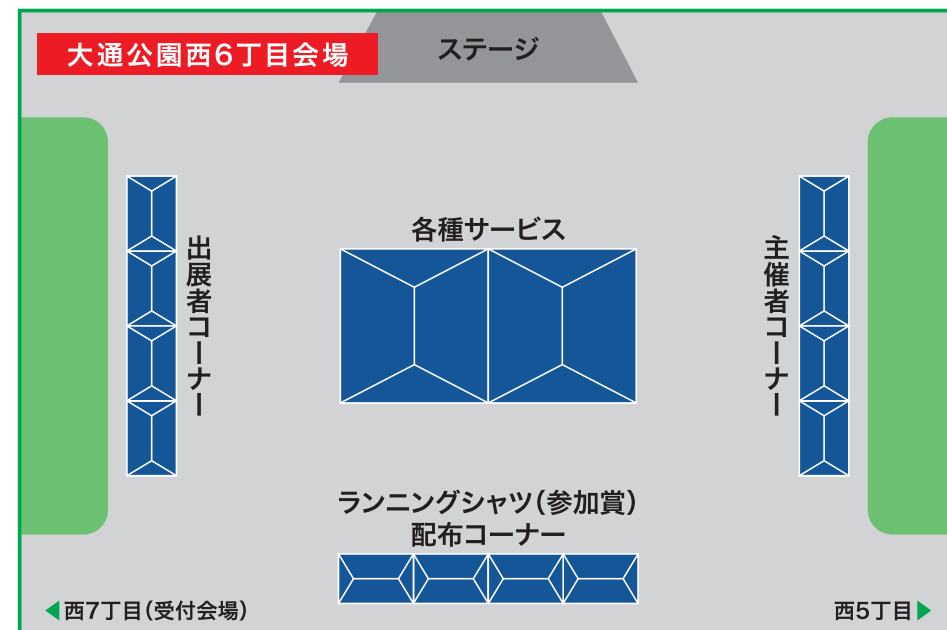
北海道新聞情報研究所が2009年にまとめた。当時はエントリー数が約8,300人で現在の3分の2。その後は試算していない。参加者が増えたから経済効果も上がるとは必ずしも言えないが、これからは大会規模の拡大を目指したい。





北海道の魅力を発信する2日間。  
北海道の観光情報の紹介や北海道製品の販売、  
北海道マラソン応援企業ブースなど、  
ご家族・ご友人で存分にお楽しみください。

大通公園西6丁目~7丁目  
8月29日(金) 13:00▶20:00  
30日(土) 10:00▶20:00



※出展内容やレイアウトは変更になる場合があります。



※出展内容やレイアウトは変更になる場合があります。

- ①ランナー受付・完走証発行コーナー  
29、30日はランナー受付を行います。  
31日は完走したランナーを迎える完走証発行コーナーに大変身！  
走る前も、走った後も、EXPO会場を存分に堪能してください。
- ②主催者コーナー  
主催者による北海道マラソンオリジナルの応援カウベルの販売などを行います(P.21参照)。
- ③出展者コーナー  
北海道マラソンのスポンサー企業が、自社製品の販売やPRを行うコーナー。  
北海道マラソンでしか手に入らないグッズ販売や、レースに向けてのお得な情報など魅力いっぱいのブースが多数並びます!!

札幌観光協会公式スマホアプリ『さっぽろグルメクーポン』  
特別サービス店一覧

※『さっぽろグルメクーポン』をダウンロードして  
スマホ画面の提示でサービスが受けられます。  
詳細については、同封の専用チラシをご参照ください。

- :参加者とそのグループ全員へのサービス
- :フルマラソン完走者のみのサービス

クーポンを利用するために、まずはアプリをダウンロード！  
DLダウンロード無料  
札幌観光協会職員がオススメするグルメ情報などが満載！  
Androidアプリ Google play から  
App Store から  
さっぽろグルメクーポン  
札幌クーポン で検索  
※クーポンの詳細はアプリをご覧ください。

特別サービス店一覧

<p><b>仲町ガバチョ</b> ☎011-231-4567 中央区南2条西5丁目 狸小路5丁目 ■ビール1杯サービス(又はソフトドリンク)サービス ●好きなデザート(アイスまたはミニケーキ)サービス ●若鶏サシ1人前サービス</p>	<p><b>風</b> ☎011-200-2077 中央区南4条西4丁目 すすきビルB1F ■生ビール1杯サービス!! ●毛ガニ1杯 ¥1,500円に</p>	<p><b>下町ウルフ</b> ☎011-290-3177 中央区南3条西7丁目2番地 ■ビール1杯(又はソフトドリンク)サービス ●本日のおすすめより好きな一品プレゼント!</p>	<p><b>札幌らっきょ</b> ☎011-642-6903 西区南1条1丁目7-7 カピテラス南1階 ■好きなデザート1杯サービス ●300円までのトッピングひとつサービス</p>	<p><b>アサヒビール園羊々亭</b> ☎011-241-8831 中央区南4条西4丁目 松岡ビル5階 ■エクストラード1杯サービス ●ラム肩ロース1人前サービス!</p>
<p><b>ちゃんこ居酒屋 北の逸品</b> ☎011-512-1339 中央区南7条西4丁目 すすきのプラザ1階 ■生ビール又はドリンク1杯サービス(地酒・地焼酎除く) ●若鶏サシ1人前サービス</p>	<p><b>旬鮮処 夢蔵</b> ☎011-206-6532 中央区南4条西5丁目 F-45ビル4階 ■食後のデザート(アイスまたはミニケーキ)サービス ●旬の握り寿司6貫盛サービス</p>	<p><b>おたる亭</b> ☎011-533-1000 中央区南4条西3丁目 すすきのビル4F ■生ビール1杯サービス ●ずし盛り合わせ1人前サービス</p>	<p><b>ラーメン札幌一粒庵</b> ☎011-219-3199 中央区北4条西1丁目  HokurenビルB1F ■ラーメン大盛り無料サービスします ●サッポロホワイトベルク(白ビール)を無料サービスします</p>	<p><b>鮭処 西鶴 北一条店</b> ☎011-218-8700 中央区北1条西3丁目 北1条駅前通りビル2階 ■西鶴4店舗又はモンゴル1丁目のいずれかご利用でお会計より10%引き ●西鶴、モンゴル1丁目、ホルモンスイーツ以外の店舗ご利用で好きなドリンク1杯サービス</p>
<p><b>マックスパイス</b> ☎011-864-8800 白石区本郷通4丁目南6-2 ■のり粉ちゃんトッピングサービス ●フルーツラッシーサービス</p>	<p><b>Picante 北13条本店</b> ☎011-737-1600 北区北13条西3丁目 アクロビュー北大前1F ■好きな100円トッピングを1品プレゼント! ●ドリンクメニューより今、飲みたいものを1杯サービス!</p>	<p><b>ラーメン吉山商店 創成橋店</b> ☎011-211-0785 中央区南1条東2丁目1番地3 ■生ビール1杯サービス ●ラーメン1杯500円で提供!</p>	<p><b>イタリア料理 カブッチョ ナチュラル</b> ☎011-272-7773 中央区南1条西6丁目 第2三谷ビル1階 ■生ビール又は樽生スパークリング1杯サービス ●アンティパスト(前菜)盛り合わせ1皿サービス!</p>	<p><b>TAPIO SWEETS Garden</b> ☎011-233-0011 中央区南2条西1丁目 ラッソアイスバーグホテル2F ■ビール1杯(又はソフトドリンク)サービス ●メッセージ付きデザートプレートプレゼント!</p>
<p><b>山田餃子店(冷凍お持ち帰り専門店)</b> ☎011-300-3290 豊平区平岸5条7丁目8-27 新晃ビル1階 ■お会計から100円引き ●餃子ご購入で「ひとくち餃子ミックス(12個入)」をプレゼント!</p>				

クリーン薄野活性化連絡協議会特別サービス店一覧

<p><b>BAR一慶</b> ☎011-563-0017 中央区南6条西4丁目1-15 ジャスマック6番館2階 ■北海道マラソン参加者とそのグループ全員に、ビール、ワイン、ハイボール、カクテル、ソフトドリンクを1杯サービス。 ●完走おめでとう! 完走者のみ、映画「探偵はBARにいる」コラボ商品、探偵のチョコレート箱プレゼント</p>	<p><b>祥瑞札幌</b> ☎011-827-2008 中央区南3条西3丁目 プレイタウンふじ井3F ■北海道マラソン参加者とそのグループ全員、お会計から100円引き ●完走おめでとう! 完走者のみチャージ料サービス(500円)</p>	<p><b>北海道産酒BARかま田</b> ☎011-233-2321 中央区南4条西4丁目 MYプラザビル6F ■北海道マラソン参加者とそのグループ全員にビール1杯(又は焼酎、日本酒、ソフトドリンク)サービス ●完走者にはさらにノーチャージ(通常540円)</p>	<p><b>ししドア</b> ☎011-206-7712 中央区南5条西3丁目10番 ニューすすきのビル2階 ■北海道マラソン参加者とそのグループ全員に、生ビール、ワイン、ハイボール、果実酒、ソフトドリンクを1杯サービス。 ●完走おめでとう、チャージ(通常1,000円)を無料。</p>
--	---	---	---

北海道マラソンは、さっぽろテレビ塔カウントダウンスタートです。そのテレビ塔からのお得な情報です。

さっぽろテレビ塔から北海道マラソンのコースを眺めよう!!

北海道マラソンご参加の方は

展望台入場料 **200円OFF!** [ご家族も対象です]

【期間】 8月29日(金)~9月1日(月)

【営業時間】 9:00~22:00

※幼児除く ※3階インフォメーションカウンターにこちらの「ガイドブック」をお見せ下さい。

【通常展望台入場料】 大人:720円/高校生:600円/中学生:400円/小学生:300円



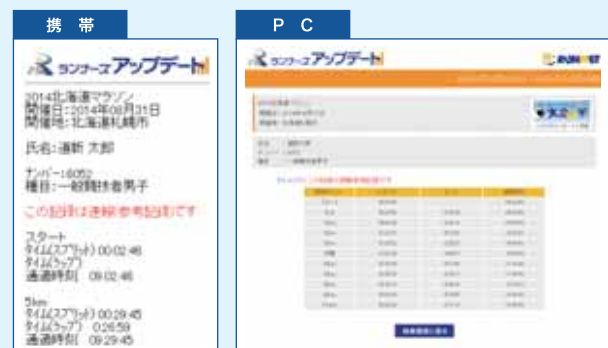
大会スケジュール			
	種別	時間	場所
大会前々日 8月29日(金)	受付・ナンバーカード交付 2014 EXPO北海道	13:00 ~ 20:00	大通公園西7丁目
	記者会見	16:00 ~ 16:40	大通公園西6丁目ステージ
大会前日 8月30日(土)	受付・ナンバーカード交付 2014 EXPO北海道	10:00 ~ 20:00	大通公園西7丁目
大会当日 8月31日(日)	手荷物置き場受付	7:30 ~ 8:30	大通公園内(西3丁目~西6丁目)
	スタートエリア整列	7:30 ~ 8:40	駅前通~大通(北側)
	スタート	9:00	大通西4丁目・駅前通
	大会終了	14:10	大通西8丁目・北大通
	フェアウェルパーティー (有料・事前申込制)	16:00 ~ 17:30	札幌グランドホテル 別館2階「グランドホール」

ランナー情報検索サービス

パソコンや携帯電話でリアルタイムに  
目当てのランナーの記録を  
確認することができます!

ナンバーカードまたは氏名を入力し検索することで、5km  
ごとの通過記録を調べることができます。ご家族やお友達  
の記録確認にお役立てください。

※記録は速報のため、参考タイムです



北海道マラソン「応援カウベル」を販売!

「カウベル」を沿道で鳴らして  
みんなでランナーを応援しよう!

北海道マラソンオリジナルの「応援カウベル」を販売いたします。  
沿道での応援や、ランナーの皆さんの  
お土産用としてぜひお買い求めください。

サイズ:L75mm×W60mm×H75mm



価格  
1個 500円(税込) ※チャリティーとして、売上げの中から一部を  
北海道交通通児の会に募金させていただきます。

販売場所  
●2014EXPO北海道 北海道新聞社ブース(大通公園西6丁目)  
販売期間:2014年8月29日(金)~30日(土)  
[8/29] 13:00~20:00 [8/30] 10:00~20:00  
大会当日も同会場販売します。

●どうしんオンラインストア  
<http://shop.hokkaido-np.co.jp/d-store/>

※応援カウベルは数に限りがございます。完売の際はご容赦ください。  
※販売所での買い求めによる商品のお受け取りは8月20日以降を予定しております。  
ご了承ください。

DVDビデオ「2014北海道マラソン全コースガイド」好評発売中

全コースとファンランコースを網羅!  
給水ポイント、スポンジポイント、トイレ設置箇所が表示され、大会のシミュレーションに最適です。  
北海道新聞夕刊に連載中「めざそう!ファンラン完走」の動画編も収録。  
大会へ向けた調整の参考になります。(協力:ホクレン女子陸上部)

【お求めは】どうしんオンラインストア(<http://shop.hokkaido-np.co.jp/d-store/>)  
または、道新プレイガイド(札幌市中央区大通西3)へ。

価格 2,100円  
(税・送料込み)



※車載カメラの映像は2013年6月に撮影のものです。

フェアウェルパーティー

ご家族・ご友人など選手以外の方も参加OK!(事前申込制)  
※下記の申込方法をご覧ください。料金は税込みです。

■フェアウェルパーティー ※都合により予告なく内容が変更になることがあります。予めご了承ください  
日時/8月31日(日)16:00~17:30 場所/札幌グランドホテル別館2階「グランドホール」  
定員/400人 形式/立食ビュッフェ ※アルコールもご用意しています  
料金/3,000円/人、中学生以下1,500円/人 ※小学生未満無料です



2013北海道マラソン「フェアウェルパーティー」の様子

POINT.1 エリートランナーも参加!表彰も合わせて行います。

POINT.2 北海道を満喫できるメニューが勢ぞろい!

[メニュー: 鮭のチャンチャン焼き、ホタテカレーライス、北見風塩焼きそば、ジンギスカン等、他多数]

▶パーティー申込方法 先着順・定員になり次第締め切り

<http://entry.hokkaido-marathon.com/party/>

●申込締切/8月8日(金)まで

●お支払い/8月29、30日に大会受付会場(大通公園西7丁目)のランナーヘルプデスクで事前にお支払いください。

【パーティーのお問い合わせ】 近畿日本ツーリスト北海道「2014北海道マラソン係」 011-251-0011 (平日の午前9時~午後5時45分)

WEB完走証

後日、グラフ付きの完走証が  
ダウンロードできます!

大会当日、大通公園7丁目で完走証を発行しますが、計測地点毎の通過  
タイム、スプリットタイムの表・グラフが掲載された完走証が大会ホーム  
ページからダウンロードできるようになります。ダウンロードするた  
めにはアカウント登録(無料)が必要です。 ※すでにRUNNETの会員の方は、登録不要です。



テレビ生中継決定!

UHB(北海道文化放送)、BSフジでのテレビ生中継が決定しました!

■番組放映時間

UHB [8:55▶11:50] / BSフジ [8:58▶11:50]



▶お問い合わせ  
北海道マラソンインフォメーションセンター

0120-859-640

平日の午前10時~午後5時 ※携帯電話からも通話可能です。  
E-mail▶[hokkaido-marathon@runners.co.jp](mailto:hokkaido-marathon@runners.co.jp)