Hokkaido Marathon

2016

この道、この夏。

30TH

参加のご案内

第30回記念 北海道マラソン2016

兼 第16回世界陸上競技選手権大会（2017/ロンドン）女子マラソン代表選手選考競技会

合同開催 はまなす車いすマラソン2016

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

Facebook - http://www.facebook.com/hokkaidomarathon　Twitter - @HKDM2016

AIMS Association of International Marathons and Distance Races

JAAF PERMIT Road Race 2016

30TH
Hokkaido Marathon

この道、この夏。

1987年にわずか439人のエントリーで始まった北海道マラソンは、今大会で20,000人規模まで成長し、記念すべき30回を迎えます。29回積み重ねてきた歴史は、エントリー数154,088人、出走者数136,737人、完走者数104,476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、皆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。

01

02

03

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。

05

06

迎

あなたを迎える
心があります。

08

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。

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
すべての人が大会をつくる仲間です。

遊

思い出を深める
遊びがあります。

09

10

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 北海道大学のポプラ並木。
05 羊ヶ丘展望台のクラーク像。 06 フィニッシュ地点・大通公園にある世界的な彫刻家・故イサム・ノグチが制作したブラック・スライド・マントラ（渦巻き状の滑り台）。
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。
08 大会を支える、ボランティアのみなさん。
09 北海道の特産物、うにの網焼き。
10 開拓使の意気込みを感じる豪快なラム肉のジンギスカン。

●受付時間

●8月26日(金)13:00～20:00　●8月27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。

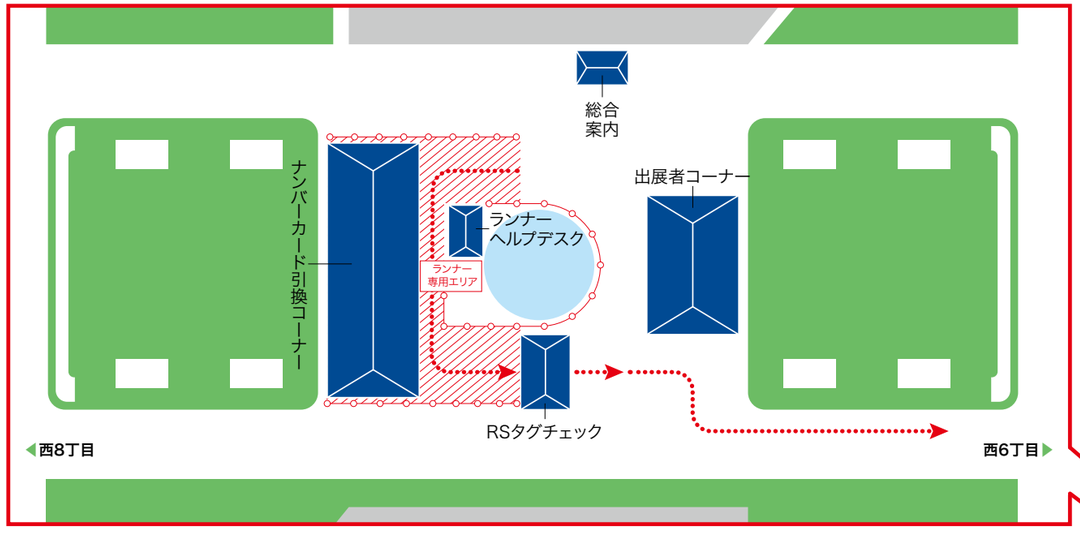
●受付会場

大通公園西7丁目

■JR「札幌駅」下車徒歩約20分

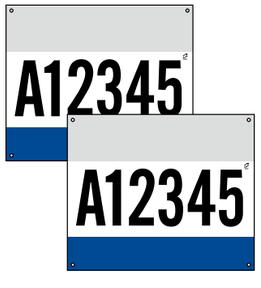
■地下鉄南北線、東西線、東豊線「大通駅」下車徒歩約10分

●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



❗ナンバーカードは1人2枚お渡しします。

■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。

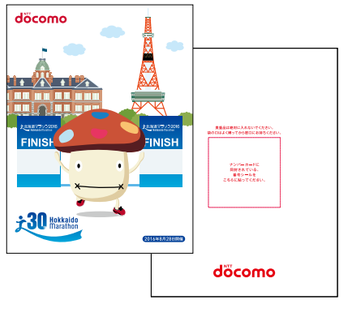
■荷物袋

サイズ：70cm×11cm×50cm

❗大会指定の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。

昨年よりもサイズが大きくなりました。

■ラベルシール



■ランニングシャツ(参加賞)

■大会プログラム

■大会観戦ガイド

※配布物のデザインは、変更となる場合があります。

乗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。

●当日ご持参いただくもの

別送の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、再発行手数料の200円が必要となります。

❗「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

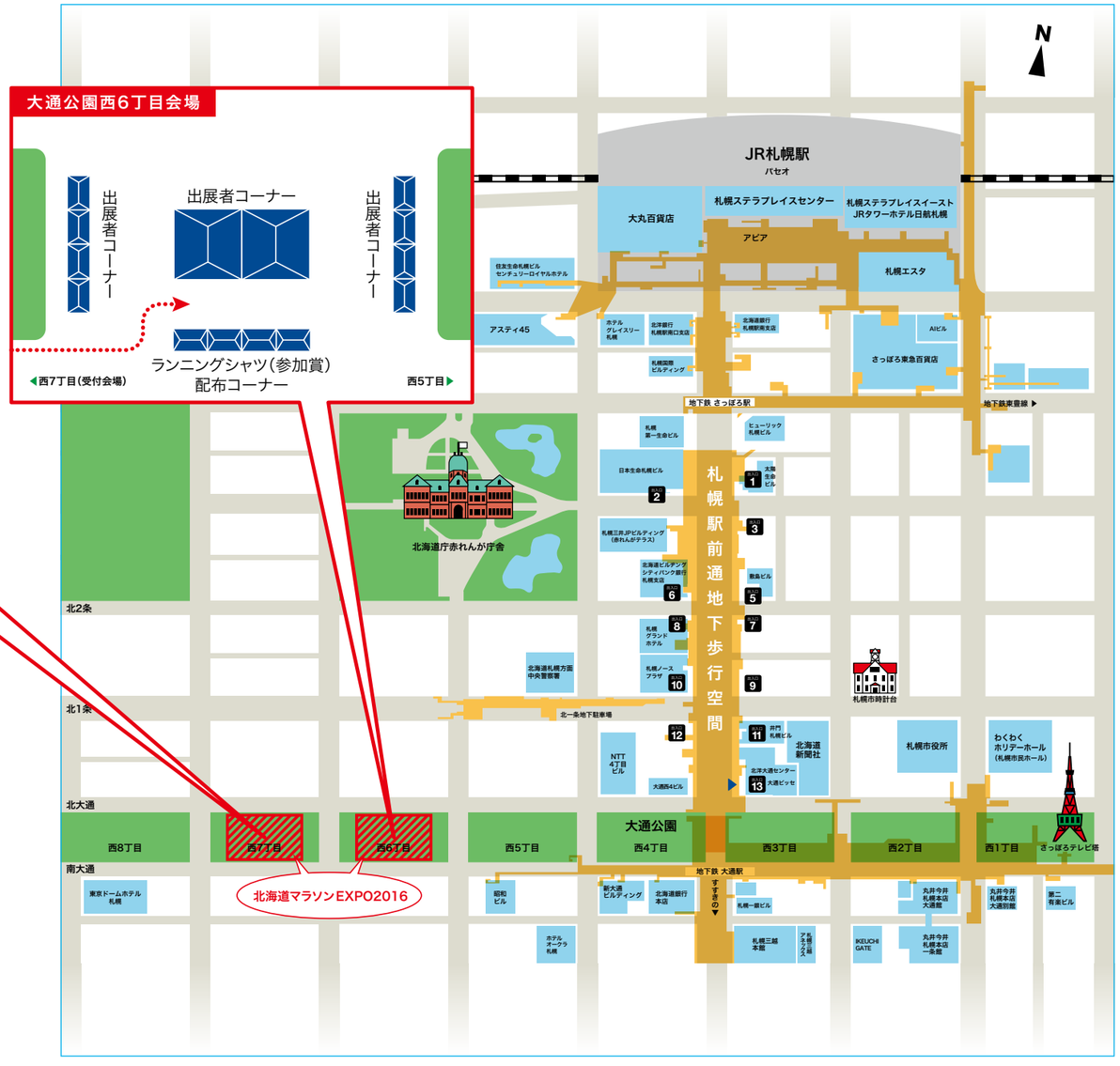
01 該当のナンバーカード引換コーナーで、ナンバーカード引換証ハガキを提示

❗受付は原則、ご本人が行ってください

02 配布物を受け取り

03 参加賞配布コーナーで、ランニングシャツを受け取り

04 出展者コーナーへ



札幌市民の憩いの場“大通公園”がメーン会場。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
電光時計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勧めいたします。

●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（下図参照）。各手荷物置き場へ行き、該当するナンバーの所に**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荷物袋に貼り、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、傘など荷物袋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荷物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。

●ウオーミングアップ

会場の都合上、一般ランナーのウオ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、周辺でのウオ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、給食

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。
バナナなど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。

■ナンバーカード

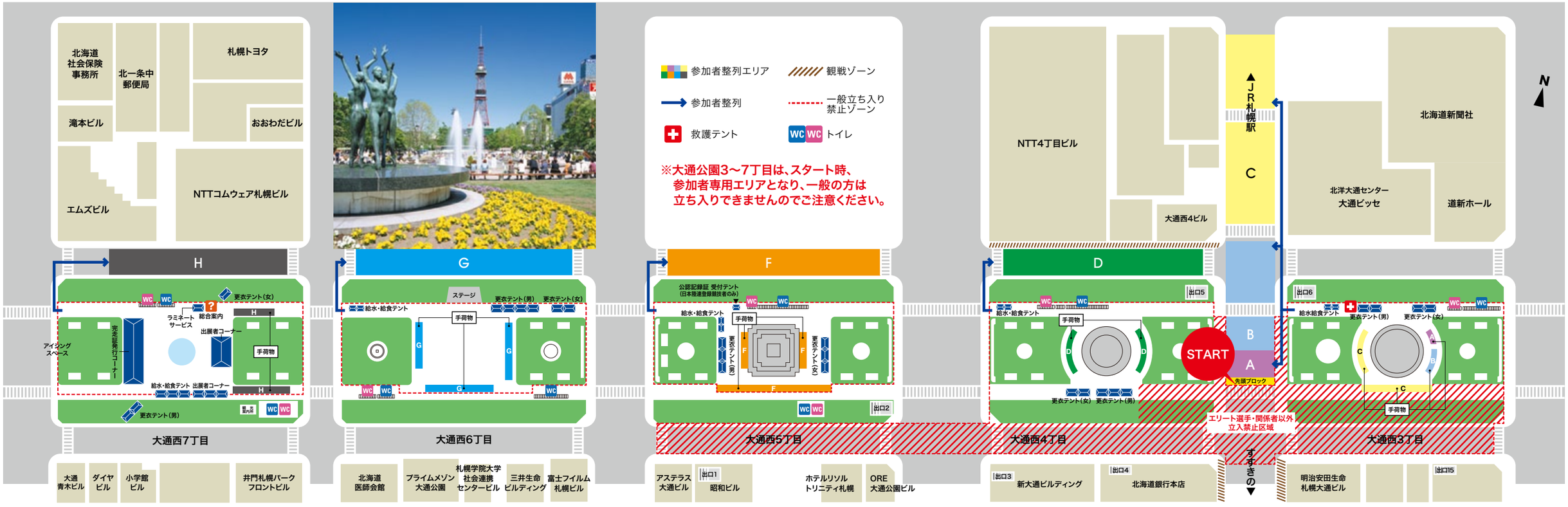
●スタートブロックへの整列【整列時間7:30～8:40】

A・Bブロックは車いすマラソンスタート後、8:30以降の整列になります

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～D、F～Hブロックに分かれています。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時計でカウントダウンがはじまります。完走、そして自己記録更新を目指して頑張ってください。



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 北大通9丁目（参加者専用エリア）

●完走メダル

30回大会企画の「参加者投票」で
選ばれたデザインです。
北海道の特徴的な地形をシンプルに
表現し、「開催地が北海道であること」
の魅力が際立つデザインです。

●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は、
60cm×120cmサイズのタオルが渡されます。

02 大通公園西8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7丁目

完走証を即日発行します！

●完走証の受け取り（16:00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。

04 大通公園西3〜7丁目

●手荷物の受け取り

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が可能なエリアです。ご家族やご友人との待ち合わせにご利用ください。

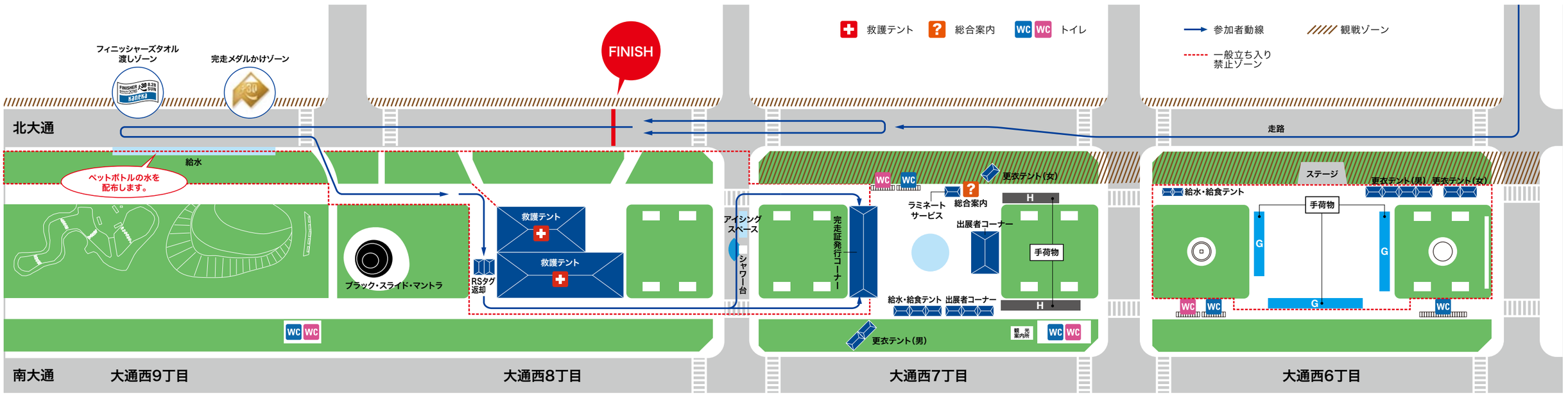
その他

●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。

●公認記録証

ご希望の方は大通公園西5丁目受付でお申し出ください（日本陸連登録競技者のみ）。※発行手数料として300円かかります。



Fun Run 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」をスタートし、
すすきのや北海道庁構内など札幌市の街並みを体感できます。
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」で北海道マラソンの雰囲気を満喫してください。

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勧めいたします。

今年はスタート場所が変わります。
スタートをスムーズに行い、フルマラソンとファンランで同じペースの方が走行できるようにスタートする順番を変更いたしました。

●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所に**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荷物袋に貼り、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、傘など荷物袋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荷物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。

●ウオーミングアップ

会場の都合上、一般ランナーのウオーミングアップ場所はありません。

北海道庁構内及び、周辺でのウオ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。

■ナンバーカード

●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**E・I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】

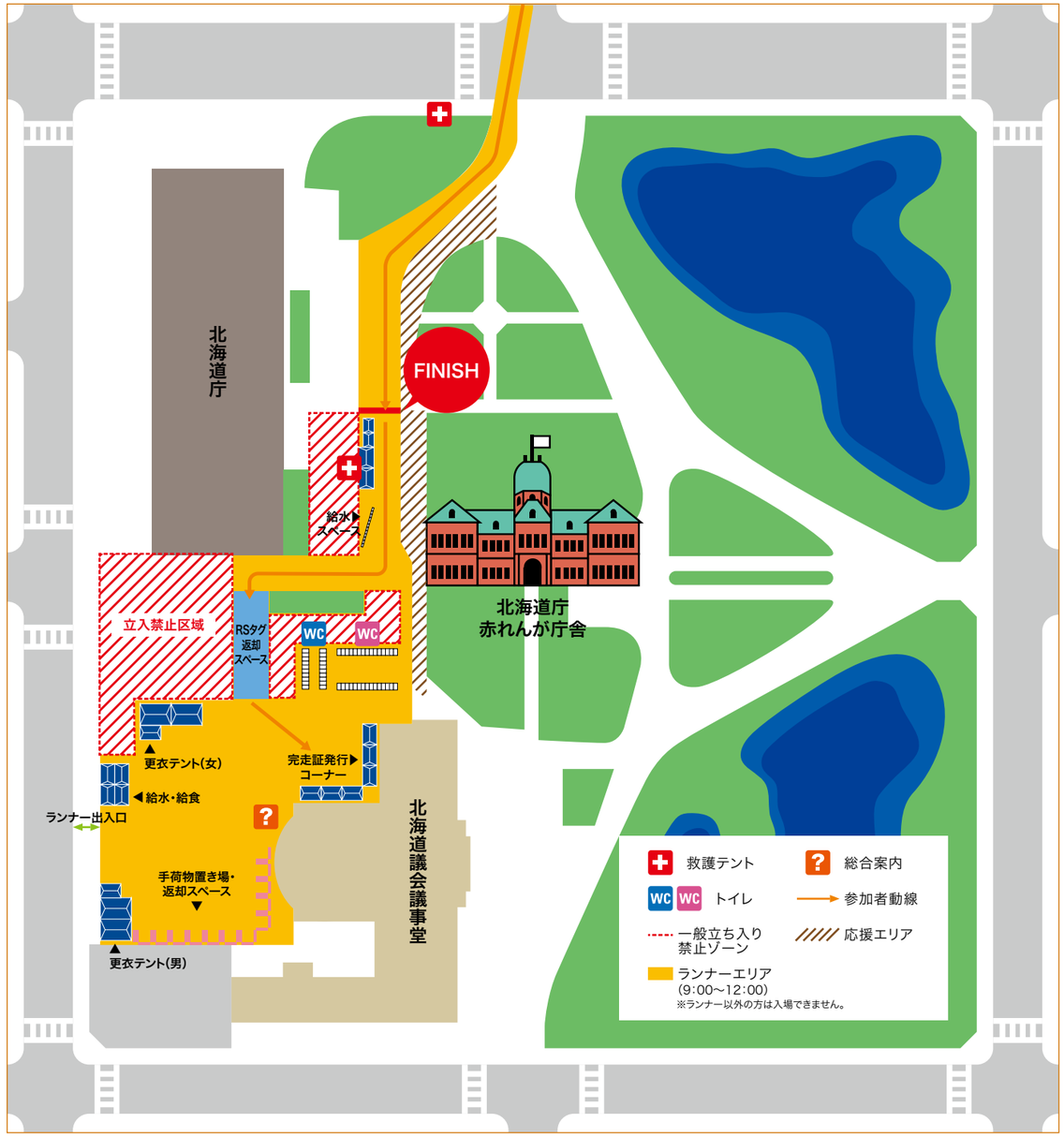
1分前からテレビ塔の電光時計でカウントダウンがはじまります。完走を目指して楽しんで走ってください。

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10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ーン会場。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ます。赤れんが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しています。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ます。



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。

●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
左図の ▨ は一般の方も立ち入りが可能なエリアです。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。

北海道マラソン2016 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

給水　スポンジ　給食　WC トイレ　救護

往復13kmの新川通。精神力を試される難所であり、北海道マラソンの名物にもなっている。

緑のドームに覆われた、北大キャンパス。

北海道庁旧庁舎（赤れんが）を通過すればゴールまであと少し。

札幌のランドマークである「さっぽろテレビ塔」のカウントダウンで一斉にスタート!

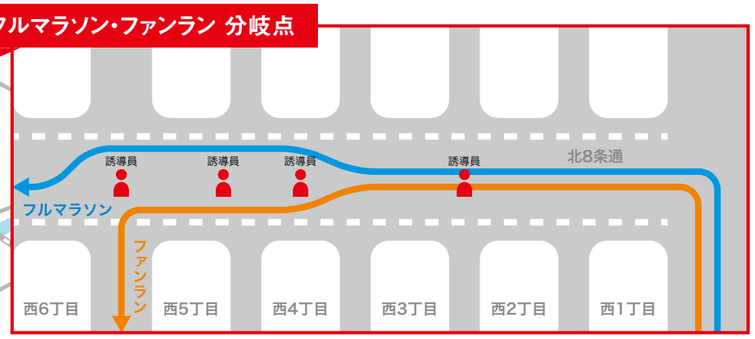
今年はフル、ファンラン合わせて約20,000人のランナーがスタートを切る。

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

JR手稲駅 折り返し手前（10:15～12:00頃）
コース（新川通）まで手稲駅から徒歩25分程度かかります

JR函館本線／5分

JR発寒駅 往路：20km地点 復路：32km地点（10:00～12:50頃）
コース（新川通）まで発寒駅から徒歩25分程度かかります

JR函館本線／11分

JR札幌駅 10km地点（9:30～10:20頃）

徒歩／15分

大　通 スタート（9:00～9:15頃） フィニッシュ（11:10～14:15頃）

地下鉄東豊線／4分

地下鉄東豊線 学園前駅 6.5km地点（9:20～9:50頃）

※（ ）内はランナー通過予想時刻です。※JR函館本線は約15分間隔での運行になりますのでご注意ください。

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て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車してください。

! 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
Fun Run 1.2km関門	9:30	30分
Fun Run 5km関門	9:55	55分
Fun Run 8.1km関門	10:15	1時間15分
Fun Run 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○km」のサインを1kmごとに設置します。

給水所

下記の地点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行ってください。

! 「スタート」・「5.5km」・「7.8km」・「フィニッシュ」の給水所はファンラン参加者も利用できます。

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
Marathon スタート		●			●
5km	●				
Marathon 5.5km		●	●		
Marathon 7.8km		●	●		
10km	●				
10.8km		●	●	●	
15km	●	●			
17.5km		●			
20km	●	●	●	●	●
22.5km		●			
25km	●	●	●		
27.2km		●			●
30km	●	●	●	●	●
31.1km		●			
33km		●			
35km	●	●	●		
37.5km		●			
40km	●	●	●	●	
Marathon フィニッシュ		●	●		●

※スペシャルドリンクは一部の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10カ所に救護所を設けています。各救護所には医師や看護師、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、レース途中に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、すぐに救護所へお越しください。

スタート／フィニッシュ	P5〜8（会場図参照）
5km	P13〜14（コースMAP参照）
20km	
25km	
30km	
35km	
40km	
41.5km	
ファンランフィニッシュ	
新琴似救護所（約17km地点）	

●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、走行ルートを切りかえます。十分にご注意ください。

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ますので、ご理解・ご協力をお願いします。

●トイレについて

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。**

●ゴミについて

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、ご協力をお願いいたします。**

●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、ショーツ、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てもらうことがあります。**

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行うか、どのようにトレーニングを行うか、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

01	普段から十分な栄養と睡眠をとりましょう。	06	気温、湿度に適したウエアの着用と、適切な水分補給をしましょう。
02	喫煙習慣をやめましょう。	07	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。
03	メディカルチェックを毎年受けましょう。	08	足、膝、腰などに痛みがあれば、早めに対応しましょう。
04	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。	09	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。
05	計画的なトレーニングをしましょう。	10	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ください。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。

- ☐ 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ください。

- ☐ 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

項目 ／ 時刻	2013年8月25日		2014年8月31日		2015年8月30日	
	気温	湿度	気温	湿度	気温	湿度
スタート時	26.5	51%	21.8	58%	21.2	59%
フィニッシュ時	25.0	59%	25.4	49%	23.3	62%

52.4%
過去最低完走率

近年5大会は78～87%

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ています。過去、最も完走率が低かったのが2006年、20回大会の52.4%で、参加者の約半数が完走できなかった計算になります（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くなります。06年は快晴で、スタート段階ですでに気温は30度に達しました。ゴール地点でも31度と、選手は暑さとの闘いを強いられました。

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。2年後の89年にエントリー数が初めて1,000人を超え、関東以北最大級のマラソン大会として拡大の一途をたどってきました。

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人規模にまで膨れ上りました。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います。

今回の定員17,000人は、第1回の約38倍に当たります。ファンランと合わせ、約20,000人がさっぽろテレビ塔の電光時計のカウントダウンで、一斉にスタートを切ります。

3,599万3,067円
17年間の寄付総額

エントリーが社会貢献に

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ご存知でしょうか。

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りました。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しました。13年からは札幌市都市緑化基金にも寄付しています。17年間で集まった寄付の総額は、3,599万3,067円に上りました。

ランナーのエントリーは、被災者の支援にもつながっています。

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」と言われます。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29回大会までで14人を数えます。

最も有名なのは有森裕子さんでしょう。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回大会でした。独走で優勝し、96年のアトランタ五輪出場を確実にし、同五輪では銅メダルを獲得しました。

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位に入りました。

今夏行われるリオデジャネイロ五輪代表選手の伊藤舞（大塚製薬）は13年の27回大会に出場し、3位入賞しています。

108台
用意するAEDの数

夏の過酷なレースをサポート

2013の大会で、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ます。

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人一組でAEDを持って待機。加えて、道内各地の消防署等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ます。大会に関わるボランティアスタッフの数は計4,000人に上ります。

なお、一昨年に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、社会復帰しています。

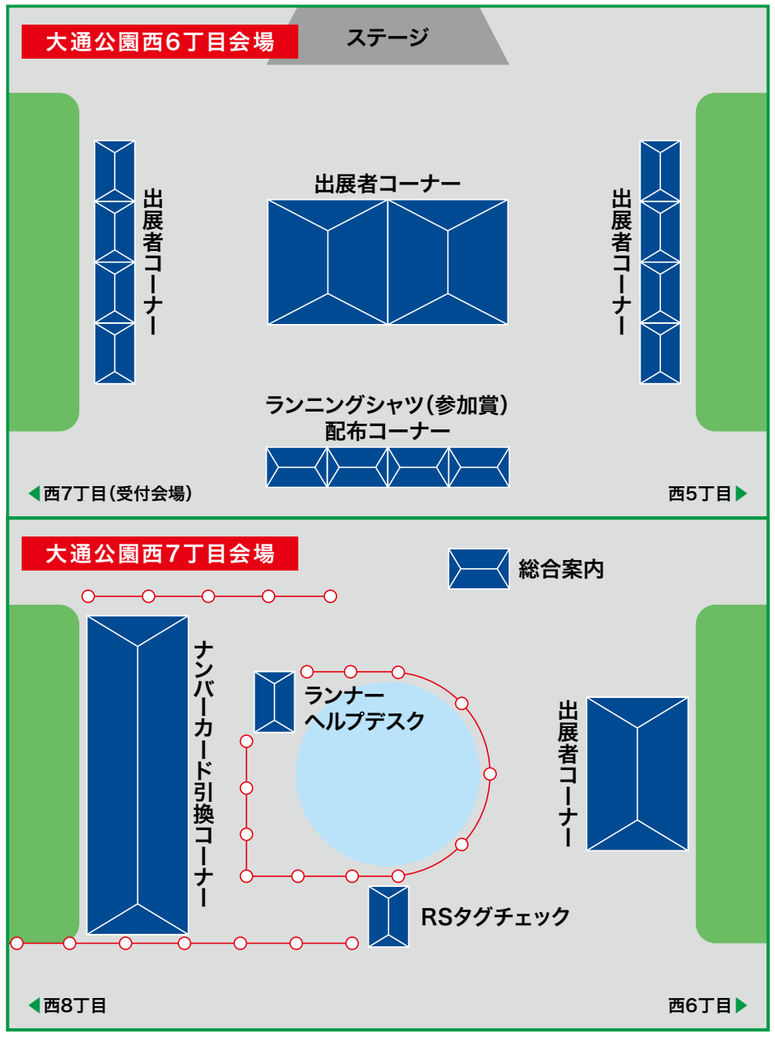
25億8,000万円
経済効果

飲食、宿泊や雇用など合算

北海道マラソンの経済効果は25億8,000万円になるとの試算があります。大会は一日限りですが、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で、北海道新聞情報サービスが2015年にまとめました。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ませんが、多くの方々の参加が経済的にも好影響を及ぼします。

北海道マラソンの魅力を発信する2日間。
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6〜7丁目
8月26日(金) 13:00▶20:00
27日(土) 10:00▶20:00



①ランナー受付・完走証発行コーナー

26、27日はランナー受付を行います。
28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出展者コーナー

北海道マラソンのスポンサー企業などが、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。

■:北海道マラソン応援者全員へのサービス
●:フルマラソン完走者のみのサービス
※完走を証明できるものをご提示ください。

札幌観光協会特別サービス店一覧(さっぽろグルメクーポン掲載店)

ラーメン
けやき本店
☎011-552-4601
中央区南6条西3丁目睦会館1F
■煮玉子サービス
●完走おめでとうございます。完走者のみ大盛サービス!

ラーメン
ラーメン札幌一粒庵
☎011-219-3199
中央区北4条西1丁目ホクレンビルB1F
■グラスビール1杯サービス
●完走おめでとう!完走者にはサッポロクラシック中瓶1本サービス!

ラーメン
のるどらーめん
☎011-312-3561
北区北18条西5丁目1-7
■お好きなトッピング1つサービス
●Congratulations!ギョーザ3つ+のるどタオル進呈!

ラーメン
まる八ラーメン
☎011-512-5003
中央区南5条西4丁目13-6
■当店自慢の特製メンマのトッピング、又はおつまみ皿でサービス
●光るぜ完走メダル!そんなアナタにお好きなドリンク1杯どうぞ。

ラーメン
ラーメン寶龍 総本店
☎011-511-0403
中央区南6条西3丁目3番地
■特製ワンタンサービス
●完走おめでとうございます。完走者のみ特製煮玉子サービス

ラーメン
けやき本店
☎011-552-4601
中央区南6条西3丁目睦会館1F
■煮玉子サービス
●完走おめでとうございます。完走者のみ大盛サービス!

スープカレー
スープカレーTREASURE
☎011-252-7690
中央区南2条西2丁目10富樫ビルB1F
■ソフトドリンク1杯サービス
●完走おめでとうございます。完走者のみ特製トレジャーラッシー1杯サービス

スープカレー
札幌らっきょ
☎011-642-6903
西区琴似1条1丁目7-7カピテーヌ琴似1F
■プレーンラッシー1杯サービス
●完走おめでとうございます。完走者のみ200円トッピング1品サービス

スープカレー
カレーショップエス
☎011-219-1235
中央区南3条西4丁目シルバービルB1F
■ラッシーorソフトドリンク1杯サービス
●完走の方のみ、生ビールorグラスワイン1杯サービス

スープカレー
中華そば うさぎ
☎070-6600-4438
北区北27条西3丁目4-7のりたマンション
■当店特製手作りワンタン2個サービス
●祝完走!腹ペコに大人気「ぶっこみセット」又は麺大盛サービス

スープカレー
インドカレーミルチ
☎011-551-6761
中央区南5条西20丁目1-16
■自家製アクセラレーターサービス(お食事の方限定)
●完走おめでとう!完走者にタンドリーチキン1人前サービス

スープカレー
スープカレーTREASURE
☎011-252-7690
中央区南2条西2丁目10富樫ビルB1F
■ソフトドリンク1杯サービス
●完走おめでとうございます。完走者のみ特製トレジャーラッシー1杯サービス

洋食
オムライスカフェ エスプーマ
☎011-271-2299
中央区北2条東4丁目サッポロファクトリーアトリウムB1F
■利用額から15%off(一部対象外商品有)
●完走おめでとう!完走者のみお食事券1,000円プレゼント(グループ全体で2,000円以上のご利用のみ、当日限り)

洋食
オーガニックレストラン デュランデル
☎011-206-9366
中央区大通西3丁目7大通ビッセ4F
■プチデザートサービス
●完走者のみデュランデル特製有機野菜サラダ1皿サービス。完走おめでとう!

洋食
THREE SIDE
☎011-211-0629
中央区南1条西7丁目11-1後藤会館1F
■ドリンク1杯サービス
●完走おめでとう!ステーキ500円off

ジンギスカン
松尾ジンギスカン札幌南1条店
☎011-219-2989
中央区南1条西4丁目16-1南館ビル1F
■ジンギスカンポテトチップス1袋サービス
●完走おめでとうございます。完走者のみ手作り杏仁豆腐(ハーフ)サービス

ジンギスカン
アサヒビール園 羊々亭
☎011-241-8831
中央区南4条西4丁目松岡ビル5F
■お会計から500円off(完走クーポン併用可)
●完走者のみお会計から1000円off

ジンギスカン
大通ジンギスカン
☎011-596-8455
中央区南1条西4丁目15-1第21ビッグビル4F
■生ビール1杯サービス(サッポロクラシック)
●完走おめでとうございます!完走者のみスペシャル肩ロース1人前サービス

イタリアン
Risotteria.GAKU 時計台店
☎011-219-6004
中央区北1条西2丁目時計台ビルB1F
■ソフトドリンク1杯サービス
●完走者限定ビール1杯サービス。おめでとうございます!

イタリアン
パスタドノール
☎011-733-1772
東区北36条東15丁目3-15ホテルユキタ1F
■ビールorソフトドリンク1杯サービス
●完走おめでとう!完走者のみオリジナルプリンプレゼント!

イタリアン
イタリア料理 オリゾンテ
☎011-222-0021
中央区南2条西5丁目サンワード南2西5ビル1F
■北あかりの自家製ニョッキボロネーズをサービス
●おめでとうございます。完走者プラス1名様にスパークリング1杯サービス

焼肉
肉の割烹 田村大通BISSE店
☎011-211-1129
中央区大通西3丁目7番地北洋大通センター4F
■ご飲食の方にソフトドリンク1杯サービス
●完走おめでとうございます。ご飲食の方にドリンク1杯サービス(一部除外)

カフェ
サッポロ珈琲館 時計台ガーデンテラス店
☎011-207-5889
中央区北1条西2丁目札幌時計台ビルB1F
■店内喫茶利用で会計から1割引
●完走おめでとう!完走者のみおかわり珈琲1杯サービス

スイーツ
CAFÉ DE ROMAN 藻岩店
☎011-588-2121
南区藻岩下2丁目2-47
■焼き菓子1点プレゼント
●ミニパフェとドリンク1杯プレゼント

居酒屋
浜焼きセンターカキ小屋
☎011-622-1226
中央区北11条西22丁目1-26 卸売センター1F
■ソフトドリンク1杯サービス
●新鮮!生ガキor焼ガキ1人3個プレゼント。走り切ったエネルギーの補給に。

居酒屋
かにと道産料理 雪華亭
☎011-251-1366
中央区南3条西4丁目J-BOXビルB1F
■生ビールorソフトドリンクサービス
●完走者のみかに釜飯1つサービス「完走者だけが味わえる蟹屋の美味しいカニ釜飯」

居酒屋
料理屋CO-EZO
☎011-563-6115
中央区南6条西4丁目11-6(路面店)
■北海道限定サッポロクラシック1杯サービス(完走クーポン併用可)
●がんばりましたね。北海道を楽しんでいただけましたか。季節のおつまみをサービス

居酒屋
縁 〜Enishi〜
☎011-624-5237
中央区北5条西28丁目1-5 西28丁目ビルB1F
■ドリンク1杯サービス
●完走おめでとうございます!完走者のみ料理1品サービス

居酒屋
郷土料理おが
☎011-242-3328
中央区南3条西3丁目サンスリービル8F
■1グループにマスターお勧め3品から1品サービス
●祝完走!マスターお勧め3品から1品サービス

居酒屋
お刺身居酒屋瑠玖
☎011-261-5188
中央区南2条西6丁目7-1
■グループ10%引き
●完走者の方に祝福を込めて本日のお刺身より1品サービス

居酒屋
寿司居酒屋 おたる亭
☎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
●祝完走!グランドメニューお寿司が半額

居酒屋
鮮場しゃも次郎
☎011-280-6118
中央区南1条西7丁目7いーなBLD1F
■ビール1杯サービス
●完走者さんお疲れ様でした!完走者含め1名につき500円割引

クリーン薄野活性化連絡協議会 特別サービス店一覧

バー
BAR一慶
☎011-563-0017
中央区南6条西4丁目ジャスマック6番館2F
■探偵のチョコレート1組1皿サービス
●完走者全員にドリンク1杯サービスナイスラン!今宵、完走者に相応しい1杯をどうぞ。

バー
ししドア
☎011-206-7712
中央区南5条西3丁目ニューススキノビル2F
■ビール、ワイン、ソフトドリンクから1杯サービス
●チャージ無料とビール、ワイン、ソフトドリンクから1杯サービス

バー
北海道産酒BARかま田
☎011-233-2321
中央区南4条西4丁目MYプラザビル8F
■Welcomeドリンクサービス
●チャージサービス。北海道の大地を思う存分楽しんでください。

さっぽろグルメクーポンアプリ画面か、専用チラシを提示により、一緒に入店されたグループがサービスを受けられます。
●マラソン完走者はメダル等完走を証明できるものを提示して完走者だけの特別サービスが受けられます。●他券併用不可となります。
●クーポンサービスは、各店舗においてご飲食した方に限ります。●各店舗に別途、条件がある場合がありますのでご注意ください。(各店舗紹介に明記してあります。)

お問い合わせ:一般社団法人札幌観光協会 tel.011-211-3341

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。

さっぽろテレビ塔は2017年8月に開業60周年を迎えます!!

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]

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

※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。

【期間】8月26日(金)〜29日(月)

【営業時間】9:00〜22:00

はまなす車いすマラソンと合同開催します！

昨年に続き、はまなす車いすマラソンと合同開催します。
はまなす車いすマラソンは、ハーフマラソンを8時30分、ショートレースを9時20分に北海道マラソンと同じ場所からスタートします。

北海道マラソンは、2020年の東京オリンピック・パラリンピックを見据え、健常者も障害者も同じフィールドで活躍出来るステージを作っていきます。

北海道マラソン 大会スケジュール

	種　別	時　間	場　所
大会前々日 8月26日(金)	受付・ナンバーカード交付 北海道マラソンEXPO 2016	13：00～20：00	大通公園西6・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27日(土)	受付・ナンバーカード交付 北海道マラソンEXPO 2016	10：00～20：00	大通公園西6・7丁目
大会当日 8月28日(日)	手荷物置き場受付	7：30～8：30	大通公園(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)
	車いすマラソン スタート	8：30	大通西4丁目・駅前通
	北海道マラソン スタート	9：00	
	車いすショートレース スタート	9：20	
	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」

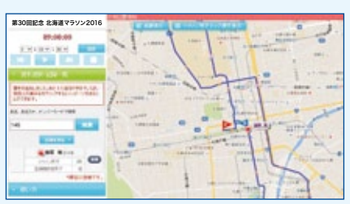
ランナー情報検索サービス

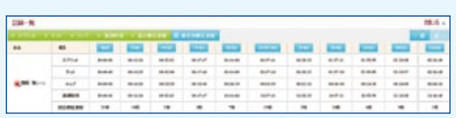
パソコンやスマートフォンでリアルタイムに目当てのランナーの記録を確認することができます！

ランナーの現在地は？ 応援navi

ナンバーカードまたは氏名を入力し検索することで、5kmごとの通過記録おおよその位置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





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、大通公園西7丁目(ファンランは北海道庁構内)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。

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)

■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28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(税込)／3,000円/人、小中学生1,500円/人 ※未就学児は無料です

2015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、他多数予定］

▶申込方法　先着順・定員になり次第締め切り

http://hokkaido-marathon.com/

●**申込締切**／8月5日(金)まで
●**料金支払**／8月26日(金)、27日(土)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「北海道マラソン2016 係」 **011-251-5731**(平日の午前9時～午後5時45分)

オフィシャルソング決定！ スキマスイッチ“夏のコスモナウト”

2014年の全国高等学校総合体育大会(インターハイ)応援歌としても起用された楽曲で、“全力の汗を応援する”をテーマに、「聴いた人の胸を熱くする楽曲にしたい」という想いが込められています。「夏のチャレンジ」を想起させる歌詞とメロディが、北海道マラソンのイメージにマッチしていることから、この曲を北海道マラソン2016のオフィシャルソングに起用しました。

コメント

北海道マラソンという歴史ある大会の30回記念大会に、オフィシャルソングとして、関われることを大変嬉しく思っています！
スポーツにはスタートがあり、形は違えどそれぞれのゴールもあります。そんなスタートする前のドキドキとゴール後の達成感を歌にしたのが、この「夏のコスモナウト」という楽曲です。歌詞の内容は、打ち上げ花火になぞらえたロケットに乗り込んだ宇宙飛行士の心のうちをイメージしています。
そんな“思い切りスポーツより”な楽曲が、デビュー時から大変お世話になっている北海道という場所で行われる最大のマラソン大会で使っていただけることに、今から打ち上げ前のごとく興奮しています。大会当日の8月28日には、北海道マラソンを舞台にいくつもの素晴らしい花火が打ちあがることと思います。
この日が北海道、そして北海道マラソンに参加されるランナーの皆さんにとって忘れられない一日になりますよう心より願い、応援しています！！

スキマスイッチ “夏のコスモナウト” 試聴はこちら
HPで曲の試聴ができます。

テレビ生中継

UHB(北海道文化放送)、BSフジで生中継します！

北海道ローカル生放送 UHB[8:55▶11:50]
全国放送 BSフジ[8:58▶11:50]

キミと、ずっと。 8ch uhb
BSフジ

▶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
フリーダイヤル **0120-859-640**
平日の午前10時～午後5時
E-mail▶hokkaido-marathon@runners.co.jp