

Hokkaido Marathon 2018

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

 <https://www.facebook.com/hokkaidomarathon>

 @HKDM2018



8.26_{sun} START

参加のご案内

北海道マラソン2018

兼ドーハ2019世界陸上競技選手権大会日本代表選手選考競技会
兼マラソングランドチャンピオンシップシリーズ2018-2019
～東京2020オリンピック日本代表選手選考競技会～

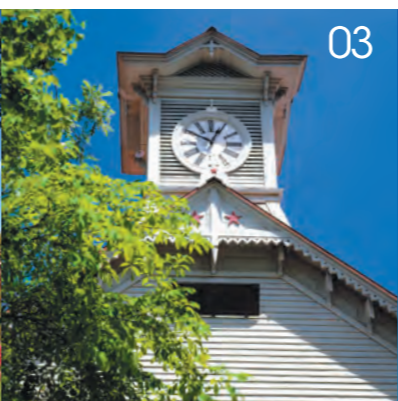


この道、この夏。

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、20,000人規模まで成長し、32回を迎えます。積み重ねてきた歴史は、エントリー数196,759人、出走者数174,904人、完走者数135,770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。



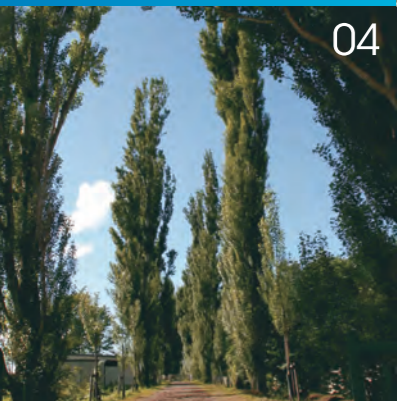
迎

あなたを迎える心があります。



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、大通公園発着の国内で数少ない超都市型コースです。フィニッシュ地点は、大歓声が待ち受けています。



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。ボランティア、観客、スタッフ、全ての人が大会をつくる仲間です。



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。

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レンガ。 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 フィニッシュ地点の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返される。 08 大会を支える、ボランティア。 09 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。 10 北海道の特産物、うにをはじめとするお寿司。

●受付時間

●8月24日(金)13:00~20:00 ●8月25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

■地下鉄南北線、東西線、東豊線「大通駅」下車徒歩約10分

■JR「札幌駅」下車徒歩約20分

通訳(英・中・韓国語)・手話ボランティア

大会期間中、総合案内に待機しています。
お困りのことがありましたら、お立ち寄りください。

●当日ご持参いただくもの

別送のナンバーカード引換証はがき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はがき」と「参加のご案内(本紙)」は別送です。

❗ 視覚障がい者の部にエントリーしている方は、総合案内でナンバーカードと引き換えます。障害者手帳をご提示いただきますので必ずご持参ください。



●受付の流れ



01 大通公園西7丁目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はがきを提示
❗ 受付は原則、ご本人が行ってください

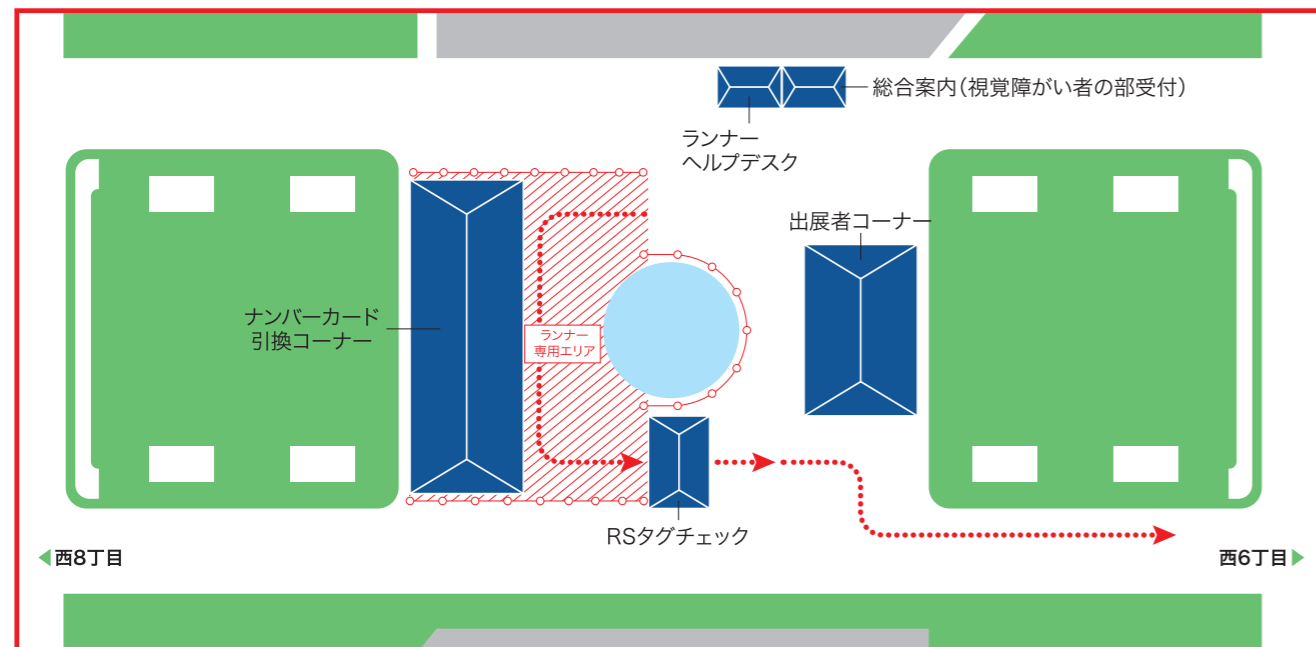
02 配布物を受け取り

03 大通公園西6丁目の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

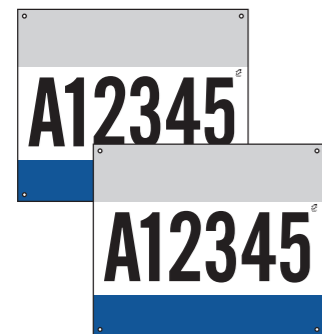
❗ 視覚障がい者の部にエントリーしている方は、総合案内でナンバーカードと引き換えます。障害者手帳をご提示いただきますので必ずご持参ください。

●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

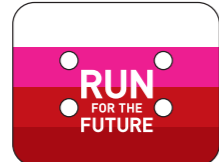
■ナンバーカード



❗ ナンバーカードは1人2枚お渡しします。

※配布物のデザインは、変更となる場合があります。

■RSタグ



❗ 日本陸連登録競技者は2枚、フルマラソンの一般競技者とファンランの参加者には1枚お渡します。

■大会プログラム

■大会観戦ガイド

■ランニングシャツ(参加賞)

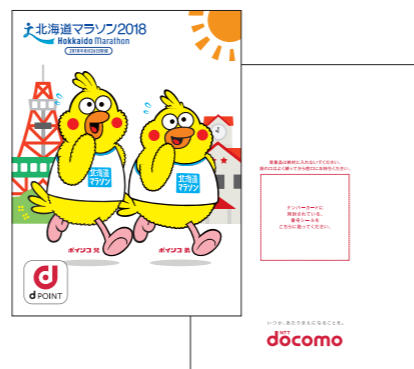
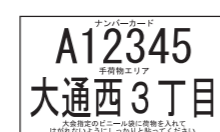
❗ ランニングシャツは大通公園西6丁目でお渡します。

■荷物袋

サイズ:70cm×11cm×50cm

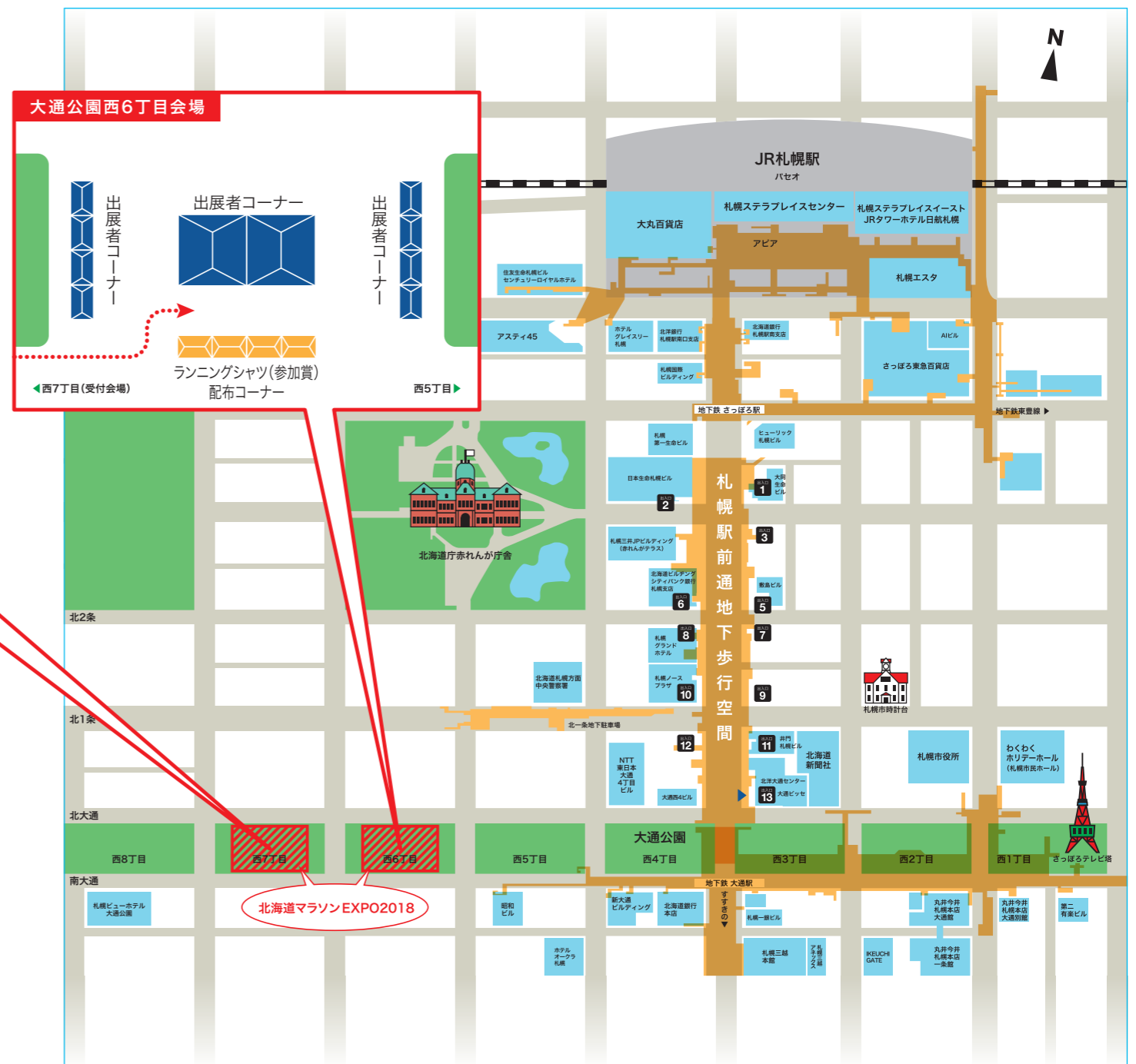
❗ 大会指定の荷物袋に各自で荷物を入れてラベルシールを貼りつけ、ラベルシールに書いてある手荷物置き場に置いてください。

■ラベルシール



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
TEL0570-047-033 にお問い合わせください。



札幌市民の憩いの場“大通公園”がメイン会場。 さっぽろテレビ塔の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やYOSAKOIソーラン祭り、雪まつり、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

大通公園各丁目に男女別の更衣テント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、同じ場所で受け取れます。

- 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、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。

❗大通公園内や地下歩行空間、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、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】

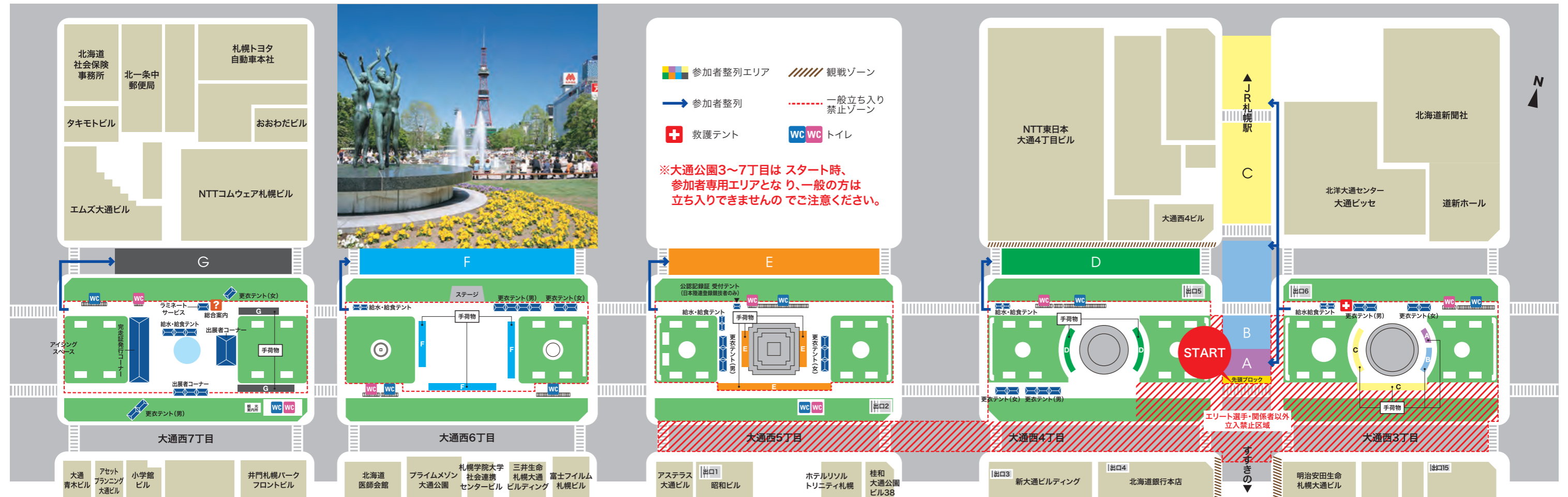
A・Bブロックは車いすマラソンスタート後、8:30以降の整列になります

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~G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、ご確認の上、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上、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。



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

フルマラソンの完走者にお渡しします。Hokkaido Marathonの「HM」をモチーフにした2018年のグラフィック。今年ならではのパターンを活かしたメダルデザインです。



●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に、60cm×120cmサイズのタオルをお渡しします。



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で、5kmごとの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。また、完走証の点字翻訳を行います。ご希望の方は総合案内にお越しください。

●ラミネートサービス

1枚300円で完走証をラミネート加工いたします。

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。

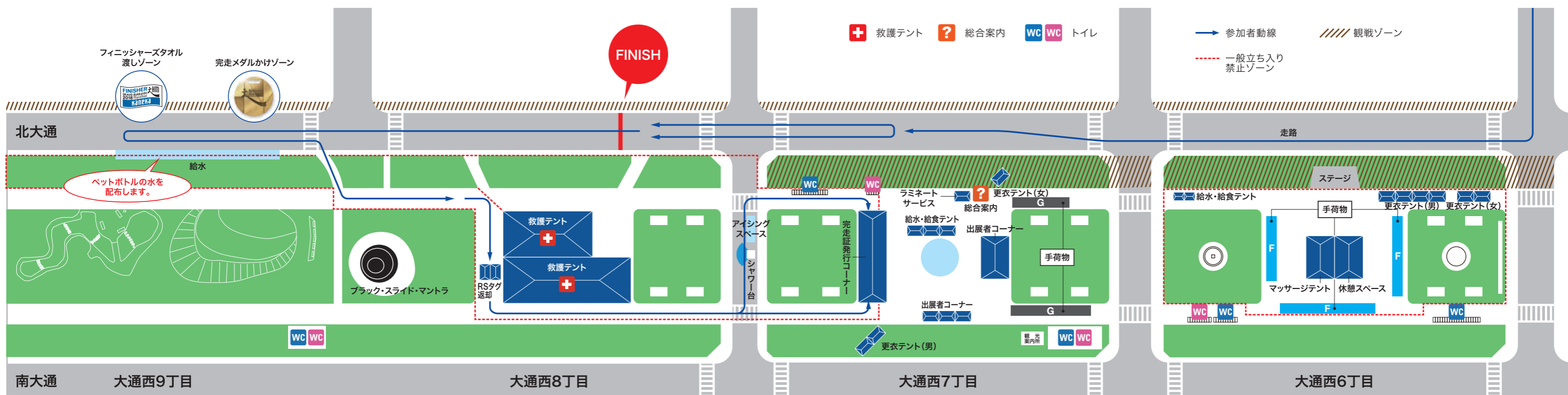
その他

●着替え

男女別に更衣 TENT 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円がかかります。





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

大通公園西10丁目に男女別の更衣テント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。

ファンランはランニングを楽しむことが最大の目的です!

自己ベスト更新のために必死になって走るよりも、この日のために開放される贅沢なコースをゆっくりと走り、笑顔で楽しんでください。

●手荷物置き場【受付時間7:30~8:30】

ナンバーカードごと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、同じ場所で受け取れます。

●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、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。

! 大通公園内や地下歩行空間、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・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と行ってください。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。

●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**H・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、ご確認の上、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上、間違えないようご注意ください。

●スタート【9:00】

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。

ナンバーカード



フルマラソンと同じ
北大通8丁目フィニッシュに!
約3,000人のランナーが
完走を目指します。

今年からフルマラソンと同じフィニッシュ場所となり、
距離は600m伸びて12.1kmになりました。
大勢の観客が待ち受ける大通公園を目指し、
笑顔で楽しくフィニッシュレーンを駆け抜けてください。



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で、5kmごとの
スプリットタイムを印字した完走証
をお渡しします。

また、完走証の点字翻訳を行いま
す。ご希望の方は大通公園西7丁目
の総合案内にお越しください。



●ラミネートサービス

1枚300円で完走証をラミネート加工いたします。

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。

●着替え

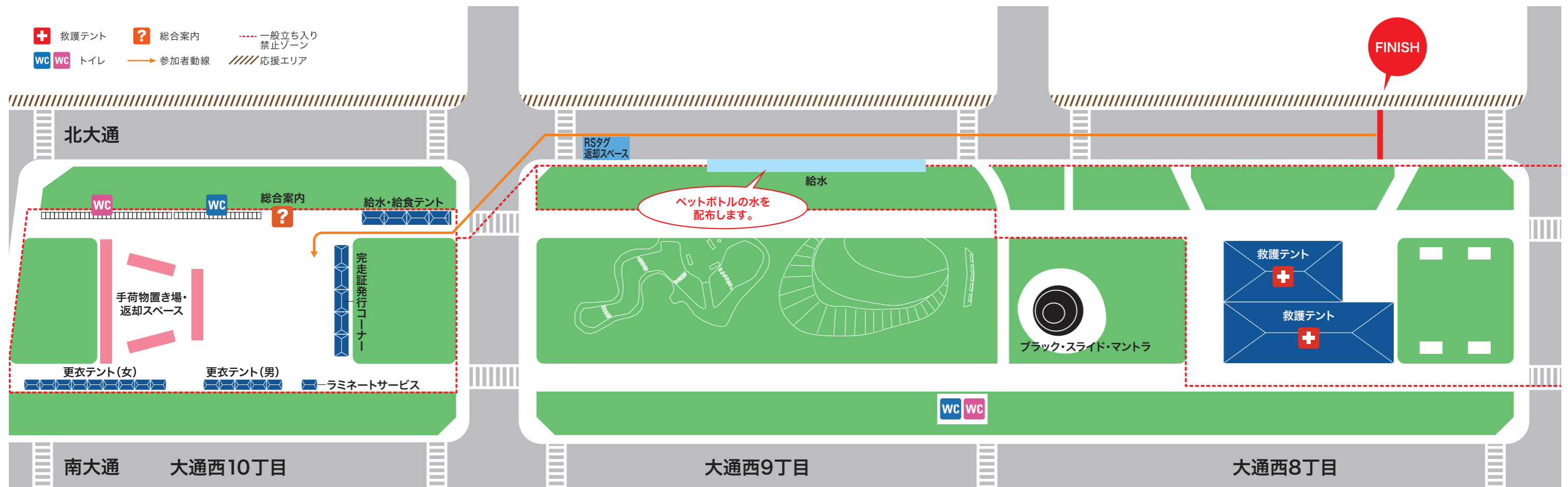
男女別に更衣テントをご用意していますので、手荷物を受け取り後にご利用ください。

※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。

その他

●家族や友人との待ち合わせ

下図の  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。





北海道マラソン2018 コース全体図

フルマラソン ファンラン12.1km
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



フルマラソン、ファンラン合わせて約20,000人のランナーがスタート。



沿道からの声援がランナーを後押し。



前半戦で激走を繰り広げるエリートランナーたち。



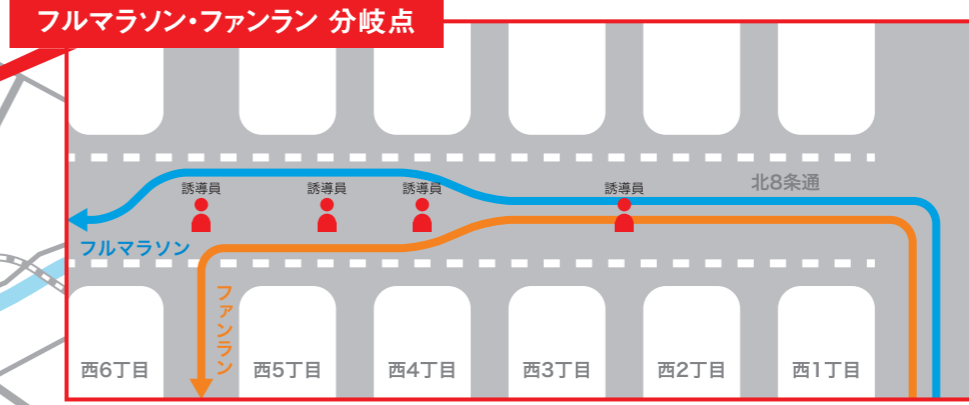
札幌市民の母なる川、豊平川にかかる幌平橋を覆い尽くすランナー。



全国有数の歓楽街・すすきのを駆け抜ける。



さっぽろテレビ塔のカウンタダウンで一斉スタート。



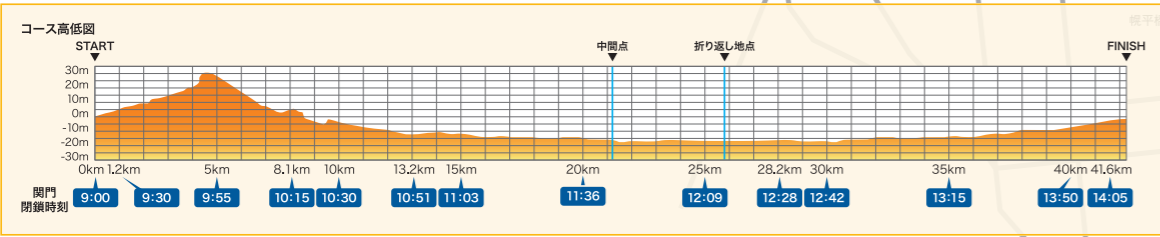
❗ ファンランの方がフルマラソンのコースに行ってしまった場合、逆走はできません。失格となりますのでご注意ください。



道庁赤れんが庁舎を背に走るランナー。



緑のドームに覆われた北大キャンパス。



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) JR函館本線 /5分
- 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発寒駅 往路:20km地点 復路:32km地点 (10:00~12:50頃) JR函館本線 /11分
- コース(新川通)まで発寒駅から徒歩25分程度かかります
- 徒歩 /15分
- JR札幌駅 10km地点 (9:30~10:20頃) JR函館本線 /11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

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。

関門	フルマラソン	ファンラン	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
11.6km関門		●	10:45	1時間45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

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と行ってください。
1 「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	水	スポーツドリンク	スポンジ	給食	スペシャルドリンク
スタート	●			●	
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	●	●	●		●
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。

🚻 トイレ

仮設トイレの設置や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(コースMAP参照)
新等似救護所(約17km地点)	
20km	
25km	
30km	
35km	
40km	
41.5km	

● 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。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および展示物に関する規定」に準拠します。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どのような健康管理や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、湿度に適したウェアの着用と、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	2015年8月30日		2016年8月28日		2017年8月27日	
	気温	湿度	気温	湿度	気温	湿度
スタート時	21.2	59%	18.0	66%	24.8	47%
フィニッシュ時	23.3	62%	23.8	49%	25.6	45%

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やステージイベントなど、ご家族・ご友人で存分にお楽しみください。

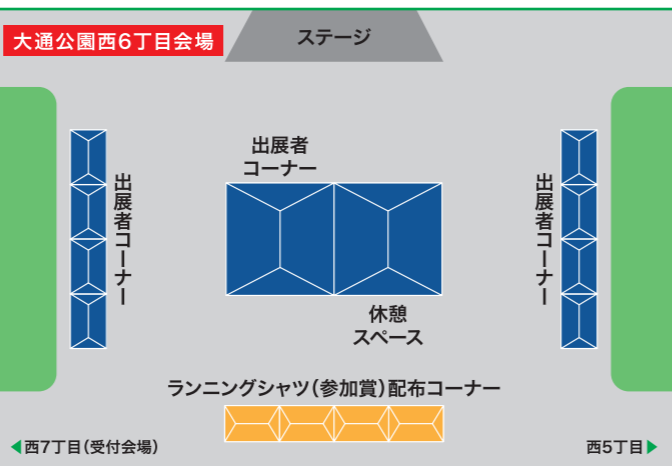
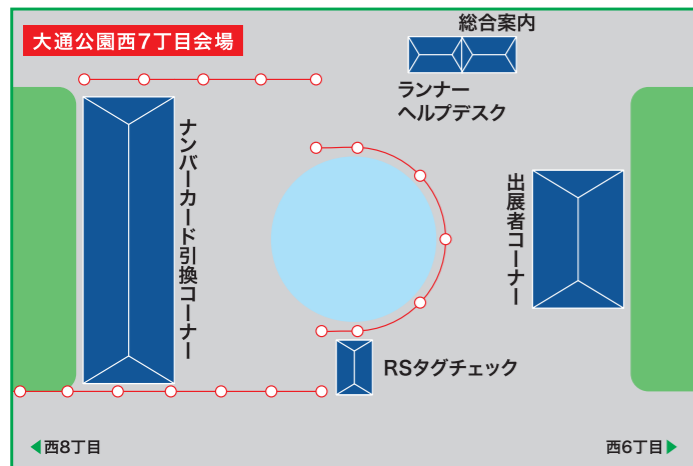
大通公園西6、7丁目
8月24日(金) 13:00▶20:00
25日(土) 10:00▶20:00

①ランナー受付・完走証発行コーナー

24、25日はランナー受付を行います。26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!!



フェアウェルパーティー

ご家族やご友人など選手以外の方も参加OK!(事前申込制)

日時/8月26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。
※都合により予告なく内容が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。



2017年の様子

- 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

https://hokkaido-marathon.com/

- 申込締切/8月3日(金)まで
●料金支払/8月24日(金)、25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2018 係」 011-251-5731 (平日の午前9時~午後5時45分)

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。各店舗の詳細については、アプリをご参照ください。

- :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
※メダル等完走を証明できるものをご提示ください。

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!
札幌クーポンで検索

Grid of participating restaurants and shops with their names, addresses, phone numbers, and special offers for marathon runners.

Table of participating bars and restaurants with their names, addresses, phone numbers, and special offers.

お問い合わせ:一般社団法人札幌観光協会 tel.011-211-3341

Advertisement for the TV Tower Dive event, featuring a photo of a person diving from the tower and text about the 200 yen off ticket price.

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。

4,384万
5,778円

19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、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。19年間で集まった寄付の総額は、4,384万5,778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。

15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、これまで15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。女子では2016年リオデジャネイロ五輪代表選手の伊藤舞(大塚製薬)が、13年の27回大会に出場し、3位入賞しています。

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がりました。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。

108台

用意する
AEDの数

夏の過酷なレースをサポート

2013年大会で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1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約4,000人に上ります。

25億
8,000万円

経済効果

飲食、宿泊や雇用など合算

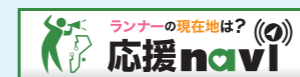
北海道マラソンの経済効果は25億8,000万円になるとの試算があります。大会は一日限りですが、出場者や応援者の交通費、宿泊費、飲食費などに加え、それらによって生じる雇用や、大会事務局が開催のために使った経費を合計したもので、北海道新聞情報サービスが2015年にまとめました。参加者が増えたから経済効果も上がるとは必ずしも言えませんが、多くの方々の参加が経済的にも好影響を及ぼします。

大会スケジュール

	種別	時間	場所
大会前々日 8月24日(金)	受付・ナンバーカード交付 北海道マラソンEXPO 2018	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25日(土)	受付・ナンバーカード交付 北海道マラソンEXPO 2018	10:00~20:00	大通公園西6・7丁目
大会当日 8月26日(日)	手荷物置き場受付	7:30~8:30	大通公園(西3丁目~西10丁目)
	スタートエリア整理	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	
	チャレンジ・キッズラン スタート	9:15	
	車いすショートレース スタート	9:20	大通西8丁目・北大通
	大会終了	14:10	
	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」

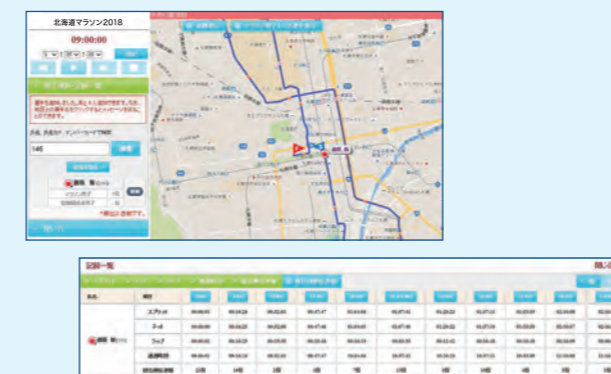
ランナー情報検索サービス

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!



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

完走証は大会当日に大通公園西7丁目(ファンランは大通公園西10丁目)で発行しますが、計測地点ごとの通過タイム、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。



北海道150年ウィーク エンディング・北海道マラソン2018「チャレンジ・キッズラン」

この北の大地が「北海道」と名づけられて、今年で150年。この節目を記念して、7月14日から8月26日までの期間、北海道150年ウィークの名のもとに全道各地で様々なイベントが開催されています。

そのエンディングを飾る北海道マラソン2018「チャレンジ・キッズラン」。参加するのは「150年」にちなんだ道内の小学5、6年生150人。大会までに参加者それぞれが自分のペースで40km分のランニングをし、当日は北海道マラソンのコースなど2.195kmを走ることで、フルマラソンの「完走」を目指します。会場に来られない人は、まわりの友達と参加できるもう1つのキッズラン「チームラン」に参加して、記念の年を盛り上げます。北海道の未来を担う子どもたちが、明日に向かって駆け抜けます。

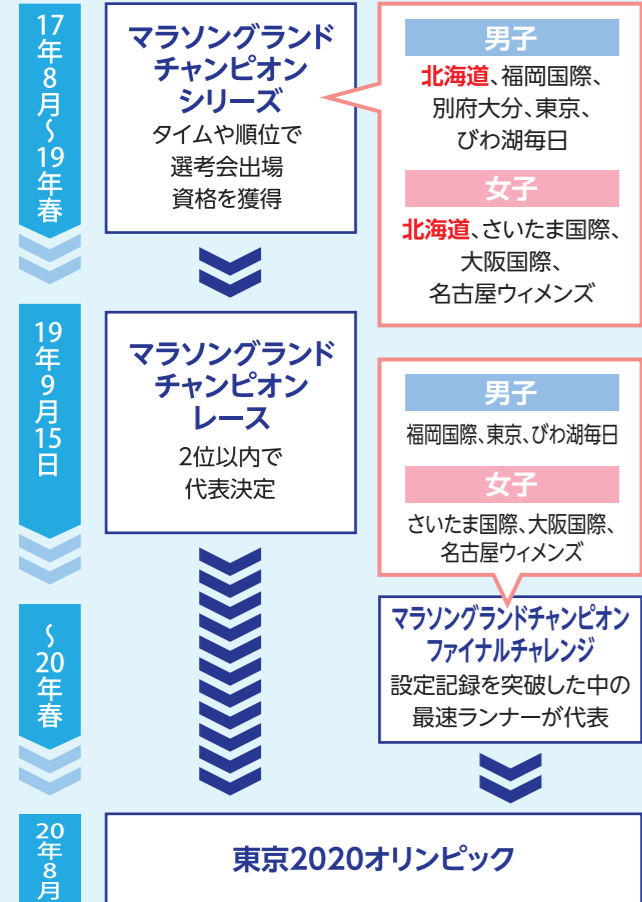


その先の、道へ。北海道
Hokkaido. Expanding Horizons.

東京2020オリンピック 日本代表選手選考競技会として開催！！

北海道マラソン2018は、東京2020オリンピックへとつながる選考競技会です。マラソングランドチャンピオンシリーズ2018-2019は北海道マラソンを皮切りに、全国8大会が対象です。北海道マラソンだけが男女ともに選考対象になっており、注目度が増していくことは間違いありません。

代表選考方式



「北海道マラソン2018完走記念号外」を販売します！今年ファンランも！

【掲載内容】

- ・写真(メインの個人写真が1点選べます)
 - ・名前、記録、順位
 - ・フィニッシュ3分動画へのQRコード※1
 - ・各地点の通過タイムと順位※2
- ※1 ファンランは全体のフィニッシュ動画の中から選択することになります。
※2 ファンランはフィニッシュタイムと順位になります。

【用紙】

A3サイズ両面カラー印刷
用紙は厚手コート紙

【価格】

1,620円
※価格は税込みです。
※送料は別途265円かかります。
※10枚までご購入できます。
※お支払いは、クレジットカードのみとなります。



フィニッシュ3分動画へのQRコード※1
通過タイムと順位※2 ※デザインはイメージです。

お申し込みは9月3日(月)～24日(月・祝)まで
※詳しくは本紙に同封されているリーフレットをご覧ください

健常者も障がい者も同じフィールドで

今年からフルマラソンに「視覚障がい者の部」を新設しました。2016年リオデジャネイロパラリンピックの視覚障害者マラソン代表選手選考を兼ねた2015北海道マラソンに出場した岡村正広選手は、リオで銅メダルを獲得しました。今年は2020年の東京パラリンピックを目指す選手から一般選手、そして伴走者が熱いレースを繰り広げます。また、2015年から「はまなす車いすマラソン」と合同開催しています。合同開催4回目の今年は、ハーフマラソンとショートレース(2km、1km)に全国から150人程度の選手が参加する予定です。



ロテレビ生中継 北海道ローカル放送 UHB [8:55▶11:50] 全国放送 BSフジ [8:58▶11:50]

放送中 優勝者当てクイズを実施
的中された方の中から抽選で

豪華賞品をプレゼント!

UHBの番組ホームページの応募フォームよりご応募下さい。受付は8月26日(日)午前8時55分～午前10時50分まで。番組の最後に当選者を発表します。



オフィシャルソングは GLAYの「ロングラン」!



昨年に続き、今年の北海道マラソンオフィシャルソングはGLAYの「ロングラン」です! 「ロングラン」はTAKUROさんの作詞作曲で、疾走感があり壮大な楽曲です。まさに北海道の優雅な自然を走っているかのような気分させてくれる「ロングラン」。楽曲の一部をQRコードで読み取ると試聴することができますので、是非お聞きください!



AIR ラジオ生放送

当日のレース速報、交通規制解除情報などをお知らせします。

周波数))

【札幌】80.4 MHz 【旭川】76.4 MHz 【小樽】81.9 MHz 【函館】88.8 MHz 【帯広】78.5 MHz
【釧路】86.4 MHz 【網走】83.1 MHz 【北見】87.8 MHz 【室蘭】89.4 MHz 【洞爺】86.5 MHz

【放送予定時間】

- ① 8:55- 9:00
- ② 9:55-10:00
- ③ 11:55-12:00
- ④ 12:55-13:00
- ⑤ 13:55-14:00

北海道マラソン2018 Hokkaido Marathon

f <https://www.facebook.com/hokkaidomarathon>
@HKDM2018

▶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
TEL:0570-047-033
平日の午前10時～午後5時
E-mail▶hokkaido-marathon@runners.co.jp