

Hokkaido Marathon 2019



北海道マラソン2019

兼 東京2020パラリンピック視覚障がいマラソン代表推薦選手選考大会

8.25 sun 9:00 am START

参加のご案内

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

<https://www.facebook.com/hokkaidomarathon> [@HKDM2019](https://twitter.com/HKDM2019)





北海道マラソン2019 トピックス

●東京2020パラリンピック視覚障がいマラソン代表選手の選考大会

本大会は「東京2020パラリンピック視覚障がいマラソン代表推薦選手選考大会」として開催されます。視覚障がい者の部、男女それぞれの優勝者が、東京2020パラリンピックの“代表推薦選手”となります(正式な代表選手は日本パラリンピック委員会によって決定されます)。

●アジア陸連公認大会に

本大会はアジア陸上競技連盟(AAA)の公認レースとなりました。これにより国際陸上競技連盟(IAAF)ワールドランキングにおける本大会の格付けが上がり、上位入賞者にIAAFから付与されるポイントが、これまでより多くなります。今後、オリンピックや世界陸上など国際大会に出場するための条件の1つにワールドランキングが導入されるため、エリート選手にとって一層魅力ある大会になりました。

●「北海道胆振東部地震」の被災地支援事業として

甚大な被害を与えた北海道胆振東部地震の被災地へ、参加料の一部を義援金として寄付します。また、チャリティーエントリーに「被災地支援特別枠」を新設。特別枠内で寄付額が10万円以上の人を対象に、先頭ブロックからのスタートや専用休憩ラウンジの利用などの追加特典を用意しています。北海道マラソンに参加すること、走ることが、北海道を元気にします。

大会スケジュール

種別	時間	場所
大会前々日 8月23日(金)	受付・ナンバーカード交付 北海道マラソンEXPO 2019 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24日(土)	受付・ナンバーカード交付 北海道マラソンEXPO 2019 10:00 ~ 20:00	大通公園西6・7丁目
大会当日 8月25日(日)	手荷物置き場受付 7:30 ~ 8:30	大通公園(西3~10丁目)
	スタートブロック整列 7:30 ~ 8:40	駅前通~大通(北側)
	車いすマラソン スタート 8:30	
	北海道マラソン スタート 9:00	大通西4丁目・駅前通
	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) ※P.15参照	16:00 ~ 17:30	札幌グランドホテル 別館2階「グランドホール」

受付時間

- 8月23日(金) 13:00~20:00
- 8月24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られませんので、時間に余裕をもってご来場ください。

受付会場

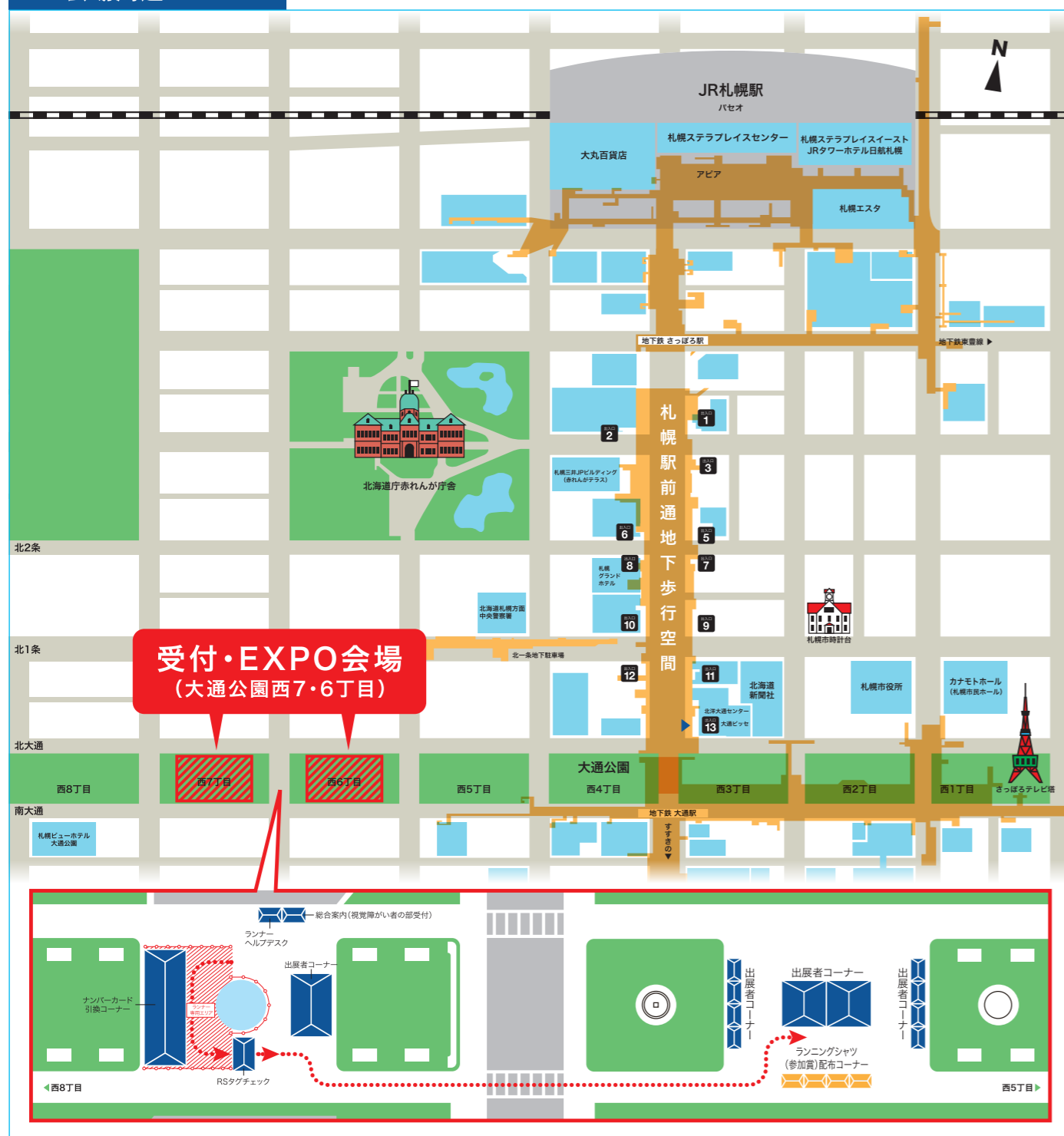
大通公園西7丁目

- 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。

会場周辺MAP

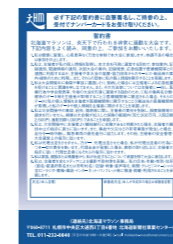


受付時にご持参いただくもの

郵送された引換証 **RUN PASSPORT**での受け付けを希望した方には届きません

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、必ず誓約書にサインしてお持ちいただくよう、お願いします。

- ⚠️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/運転免許証/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。



フルマラソン



ファンラン

WEB引換証(RUN PASSPORT)

RUN PASSPORTの
使い方はこちらから

スマートフォンまたはタブレットで引換証を表示するか、プリントアウトしたものを
受け付けでご提示ください。



【画面表示】



【プリントアウト】



OR

受付・EXPOの流れ

①ナンバーカード引換

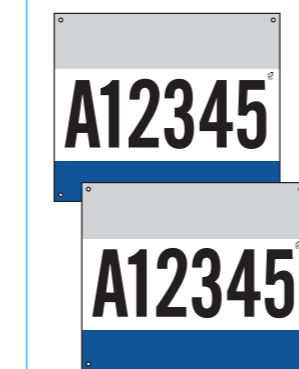
大通公園西7丁目のナンバーカード引換コーナーで、
事前にご準備いただいた引換証を提示し、
配布物をお受け取りください。

⚠️視覚障がい者の部の引き換え場所は、総合案内です。
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。

●配布物 ※受付時に受け取るもの

A ナンバーカードセット

■ナンバーカード



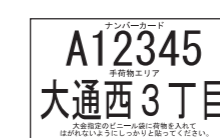
⚠️ナンバーカードは
1人2枚お渡しします。

■RSタグ



⚠️日本陸連登録競技者は
2枚、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。

■ラベルシール

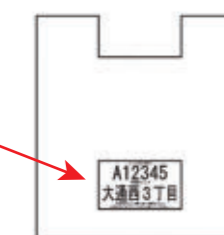


⚠️大会指定の透明ビニール袋に
各自で荷物を入れ、ラベルシール
を貼りつけ、ラベルシールに書いて
ある手荷物置き場に置いてく
ださい。

B 受付袋セット

■荷物袋

サイズ:56cm×68cm×22cm



- 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。

②参加賞受け取り

ランニングシャツ(参加賞)を大通公園西6丁目の
参加賞配布コーナーで、お受け取りください。

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、北海道マラソン事務局までお問い合わせください。
TEL011-232-0840 (平日の午前10時~午後5時)

③EXPO

EXPO会場では、協賛企業等によるブースが多数
出展しています。ランナーだけでなく、どなたでも
お楽しみいただけます。ご家族やご友人もお誘い
あわせの上、ぜひご来場ください。

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丁目から西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済ませてからスタート会場にお越しになることをお勧めします。

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、同じ場所でお受け取りください。

- 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。

給水、給食【7:00~】

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。バナナなども用意しています。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】

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、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。

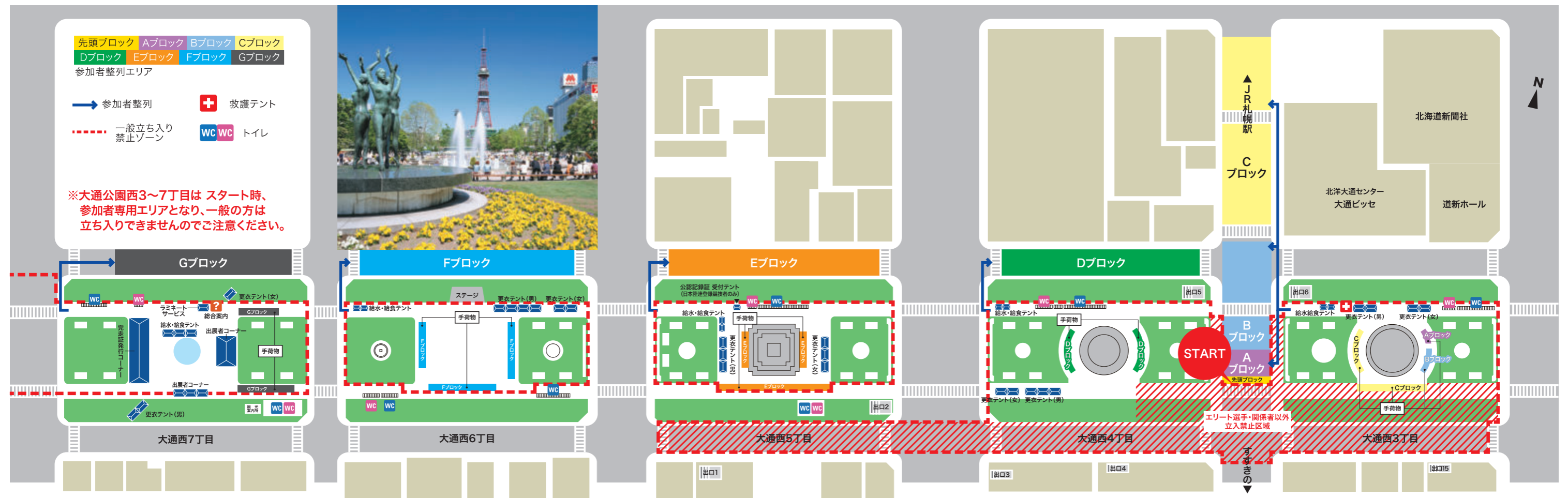
スタート【9:00】

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。



●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。



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・マントラがあなたをお迎えします。

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 北大通西9丁目(参加者専用エリア)

●完走メダル

約20,000人が参加し、多様性にあふれる夏の大きな大会となった北海道マラソン。2019年は、本大会を走り抜けるランナー一人ひとりをドットで表現し、デザインしています。



●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、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、実費を請求いたします。**

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。忘れずに西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

スタート時に手荷物を置いた場所でお受け取りください。ナンバーカードと照合いたしますので、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 を用意していますので、手荷物を受け取った後にご利用ください。

●公認記録証

❗ 大会当日のみの受け付けです。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楽しんでください。

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 TENT を用意しています。混み合うことが予想されますので、宿泊先等で着替えを済ませてからスタート会場にお越しになることをお勧めします。

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が決まっています。**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、同じ場所でお受け取りください。

- 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。

給水、給食【7:00~】

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、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れた場合は、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、誘導看板等で確認の上、間違えないようご注意ください。

ナンバーカード



スタート【9:00】

完走を目指して楽しんで走ってください。

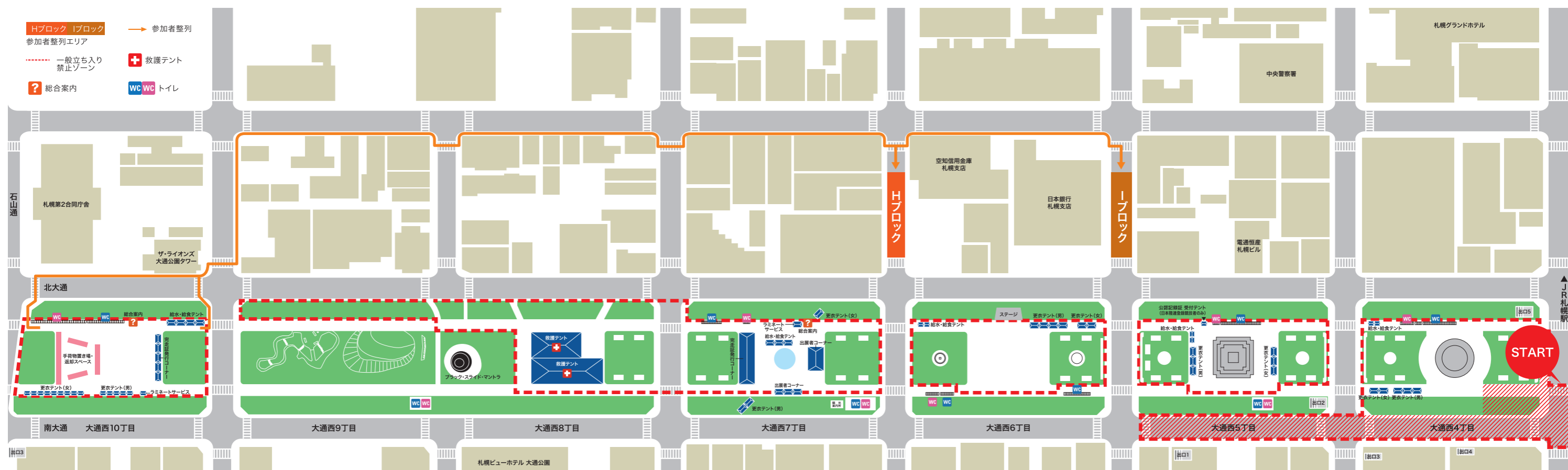
大変危険ですので無理な追い越しはしないでください。

※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。

●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。



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

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(計測器)の返却

シューズに取り付けたRSタグを完走証発行スタッフにご返却
ください。

❗ 紛失や未返却の場合は、実費を請求いたします。

●完走証の受け取り(12:00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。

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

スタート時に手荷物を置いた場所でお受け取りください。ナンバーカードと照合いたしますので、忘れずにお持ちください。

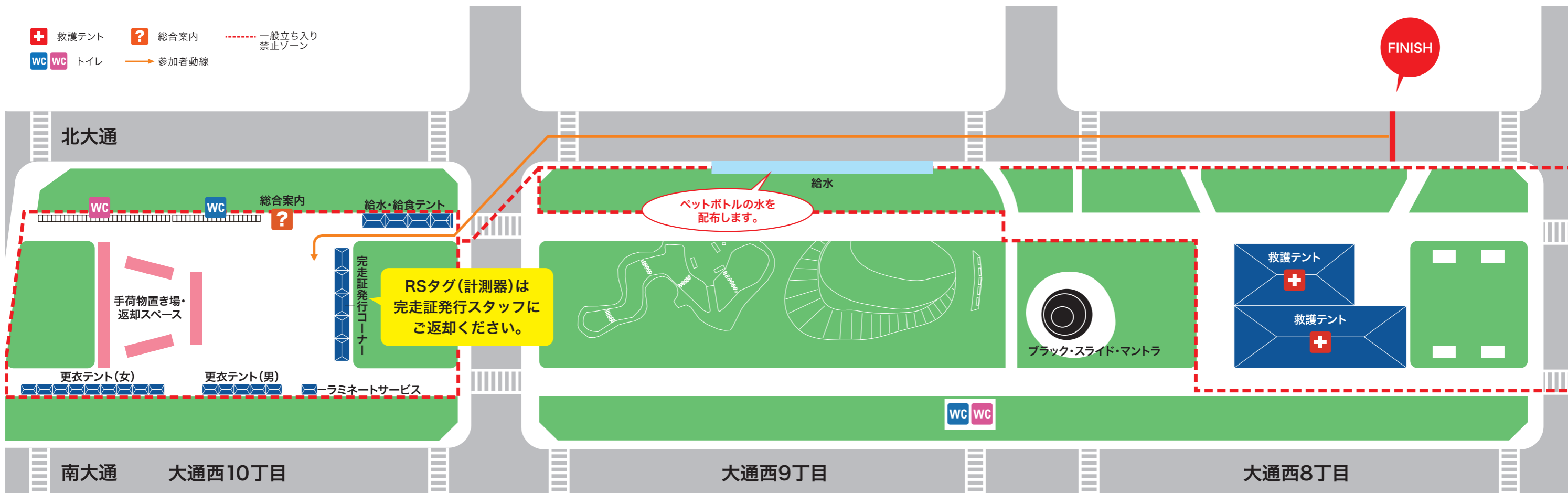
●着替え

男女別に更衣テントを用意していますので、手荷物を受け取った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 [赤い点線] 以外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。



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。
■「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。

WC 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	会場図参照(P5~12)
5km	コースMAP参照(P1)
新琴似救護所(約17km地点)	
20km	
25km	
30km	コースMAP参照(P1)
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。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 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。 | <input type="checkbox"/> 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)。 |
| <input type="checkbox"/> 2 ◀ 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。 | <input type="checkbox"/> 5 ◀ 最近1年以上、健康診断を受けていない。 |
| <input type="checkbox"/> 3 ◀ 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。 | |

[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。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 6 ◀ 血圧が高い(高血圧)。 | <input type="checkbox"/> 8 ◀ LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)。 |
| <input type="checkbox"/> 7 ◀ 血糖値が高い(糖尿病)。 | <input type="checkbox"/> 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	2016年8月28日		2017年8月27日		2018年8月26日	
	気温	湿度	気温	湿度	気温	湿度
スタート時	18.0	66%	24.8	47%	25.5	71%
フィニッシュ時	23.8	49%	25.6	45%	27.8	60%

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・ご友人と存分にお楽しみください。

大通公園西6、7丁目

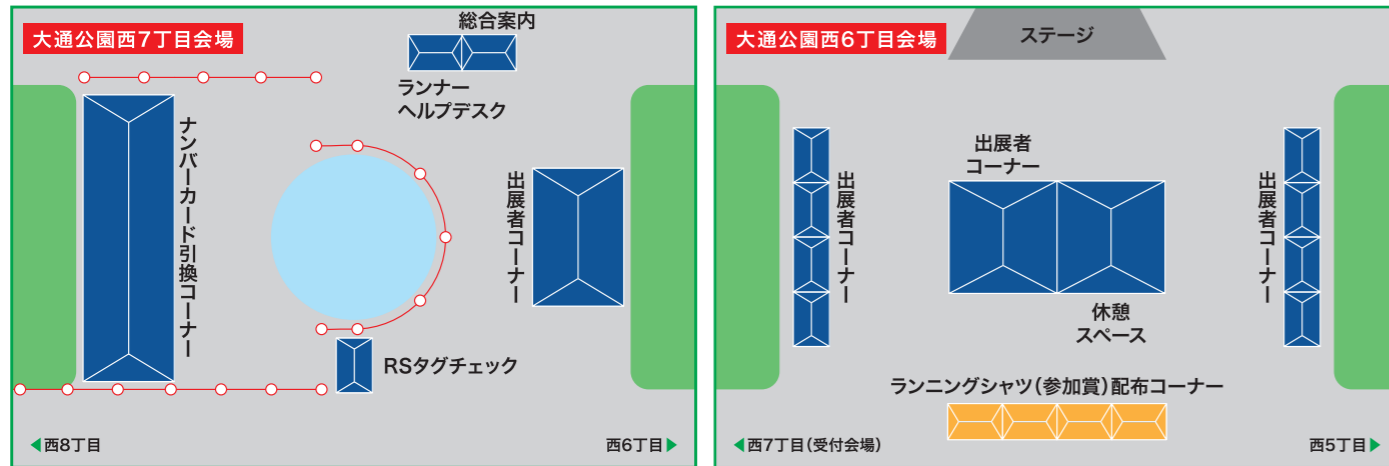
8月23日(金) 13:00▶20:00
24日(土) 10:00▶20:00

①ランナー受付・完走証発行コーナー

23、24日はランナー受付を行います。
25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並びます!!



フェアウェルパーティー

ご家族やご友人など参加者以外の方も参加OK!

日時 8月25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) 一般 3,000円/人、小中学生 1,500円/人
※申込状況次第で当日券の販売も行います。
当日券の料金は各券種+500円となります。
※未就学児は無料です。
※チケット購入の際、別途手数料がかかる場合があります。

前売券は
事前に
購入・発券が
必要です。



2018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]

※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。

■チケット購入方法など詳細は大会ホームページをご確認ください。

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

購入期限 8月23日(金)
[先着順・定員になり次第締め切り]

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て見よう!!

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23日(金)~26日(月)

【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

※幼児(100円)は割引対象外 ※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ご提示ください

大通公園に飛び込め!

テレビ塔ダイブ

Dive from the TV tower

大人 1,200円 小人 1,000円
※小人は小学生~高校生

こちらのガイドブック 大人の方も **1,000円** 利用で

さっぽろ **テレビ塔**

●マラソンランナーであることがわかるものと、アプリ画面のどちらでもご提示ください。●他券併用不可です。●クーポンサービスのご利用は、各店舗において飲食する方に限ります。(クーポンサービスのみのご利用はできません) ●各店舗に別途、利用条件がある場合があります。詳細はアプリをご確認ください。●この「参加のご案内」自体をご提示いただいてもクーポンサービスはご利用できません。

お問い合わせ: 一般社団法人札幌観覧協会 tel.011-211-3341

下記店舗では、ランナーの皆様限定のサービスを用意して、お待ちしております。

北海道マラソン応援店舗&ランナー専用サービス一覧

サービス提供期間: 8/18(日)~9/1(日)

カテゴリ	掲載店舗名	北海道マラソンランナー専用クーポンの内容	カテゴリ	掲載店舗名	北海道マラソンランナー専用クーポンの内容
ラーメン	175°DENO担担麺 本店	100円トッピング無料サービス	居酒屋	居酒屋 瑞玖	飲み放題メニュードリンクの中からワンドリンクサービス
ラーメン	麺や白	好きなラーメン半額	居酒屋	なかよし餃子 エリザベス	ドリンク1杯サービス
ラーメン	一粒庵	グラスビールサービス(琥珀エビス樽生)	居酒屋	串揚げ酒場 もう一本!! 南3条店	お会計より20%
ラーメン	札幌ラーメン 熊吉横丁店	生ビール1杯orギョウザ1皿無料(ラーメン1杯のご注文で)	居酒屋	とれたて北海道	お会計10%OFF
ラーメン	倍煎舎	水餃子サービス 1組1皿、4名以上で2皿	居酒屋	魚桜 咲	カンパビール1杯プレゼント! もしくはプラス300円で飲み放題に生ビール追加
ラーメン	ラーメンの寶龍総本店	味付け煮込み玉子	居酒屋	料理屋 CO-EZO	厚岸(中島均生産)カキ1コサービス
ラーメン	定山溪らーめん忍者	ソフトドリンク1杯無料	居酒屋	北海料理コロボックル	単品料理10%OFF(お通し、飲み物代除く)
ラーメン	けやき本店	煮玉子サービス	居酒屋	ワールドジャパニーズフーテン EN	飲み放題も利用可! 会計10%OFFクーポン
スープカレー	カレーショップエス	プレーンラッシー又はソフトドリンク1杯サービス!	洋食	Risotteria gaku 時計台	マラソン参加ランナーエビスビール一杯サービス ※ソフト注文のみ アプリ画面を提示した方と一緒に来店されたグループソフトドリンク一杯サービス
スープカレー	カレー食堂 心	お食事の方全員にソフトドリンク、または半熟玉子	洋食	ダイニング&カフェ ランテララウジ	グランシェパフフェティナーパフフェ通常価格より5%引き
スープカレー	ピカンティ札幌琴似店	グラスビール1杯または好きなラッシー・ソフトドリンク1杯サービス	洋食	パーティー&ダイニング フォーシーズン	ランチメニュー、パーティプラン通常価格5%引き
スープカレー	マジックスパイス	ラッシーサービス	フレンチ	THE JEWELS	ランチ限定でセットメニューのソフトドリンクをサービス
スープカレー	スープカレーLavi 平岸店	好きな野菜1品orデザートアイスサービス	中華	山田餃子店	餃子1,100円以上お買い上げで、ひとくち餃子ミックス12個入 or 山田家の餃子プレーン6個入をプレゼント!
ルーカレー	インドカレーミルチ	インドのパーベキュー「タンドリーチキン」1人前サービス	海鮮	北の台所札幌かに工房	トッピング1品サービス
ルーカレー	スパイスダイニング チャンダマ	ラッシー(ソフトドリンク)サービスも可	海鮮	海鮮食堂北のグルメ亭	①1000円以上お買い上げの方に北のグルメオリジナルとる星1杯プレゼント ②お食事された方にカニ汁1杯サービス
ジンギスカン	サッポロビール園	特製アイスクリーム1個サービス	海鮮	二条市場 大磯園	海鮮丼及び定食のご提供時に 「花咲かにのてっぽう汁」をサービス
寿司	鮎処西鶴 北一条店	お会計より20%OFF	スイーツ	アイスクリームBar HOKKAIDOミルク村	アイスクリームセット注文の方。 1グループにコニャックの50年物1リキュールグラス
寿司	鮎処西鶴 三條店	お会計より20%OFF	BAR	BAR一慶	指定のドリンク(ワイン、スパークリングワイン、 ウイスキー)を一杯サービス
寿司	寿し関口	ワンドリンクサービス			

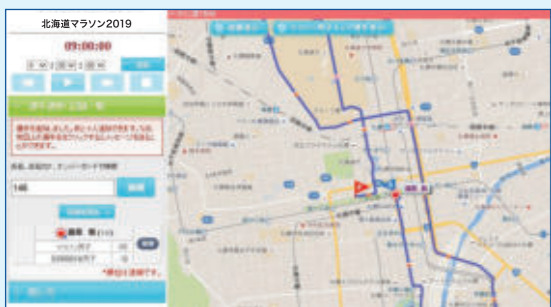
ランナー情報検索サービス

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ごとの通過記録と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。



区間	通過タイム	通過順位	通過地点	通過タイム	通過順位	通過地点	通過タイム	通過順位	通過地点
1区	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート
2区	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート
3区	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート
4区	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート
5区	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート
6区	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート
7区	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート
8区	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート
9区	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート
10区	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート	00:00	00	スタート

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。

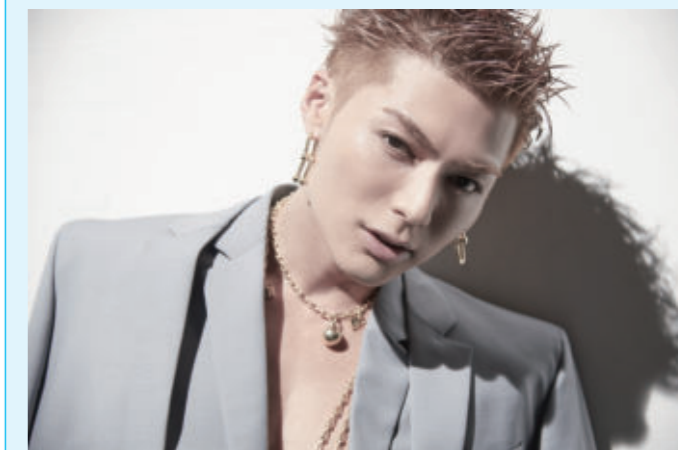


健全者も障がい者も同じフィールドで

昨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5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。



オフィシャルソングは、EXILE SHOKICHI の「Underdog」!



今年の北海道マラソンオフィシャルソングは、EXILE SHOKICHI の「Underdog」! 彼の音楽ルーツの一つでもあるロック・サウンドとヒップホップをミックスした熱い曲で、北海道マラソンのランナーたちにエールを送ります。



「北海道マラソン2019完走記念号外」を販売します!ファンランもOK!

【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(※)
- ・各地点の通過タイムと順位
- ※ 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

【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(税込)
※送料は別途295円がかかります
※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



通過タイムと順位

フィニッシュ3分動画へのQRコード

※デザインはイメージです。

お申し込みは
9月2日(月)~23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

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] [予定]

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25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。



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。

【放送予定時間】

① 9:25- 9:30	② 10:55-11:00
③ 11:55-12:00	④ 12:55-13:00
⑤ 13:55-14:00	

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



https://www.facebook.com/hokkaidomarathon @HKDM2019
お問い合わせ 北海道マラソン事務局
TEL:011-232-0840 平日の午前10時~午後5時
E-mail▶hokkaido-marathon@runners.co.jp