

● 签到时间

- 8月23日(星期五) 13:00 ~ 20:00
- 8月24日(星期六) 10:00 ~ 20:00

※ 比赛当日不办理签到手续敬请注意

❗ 无论何事，除上述时间之外，均不予以办理受理手续，请准备好充裕的时间到场办理。

● 签到会场

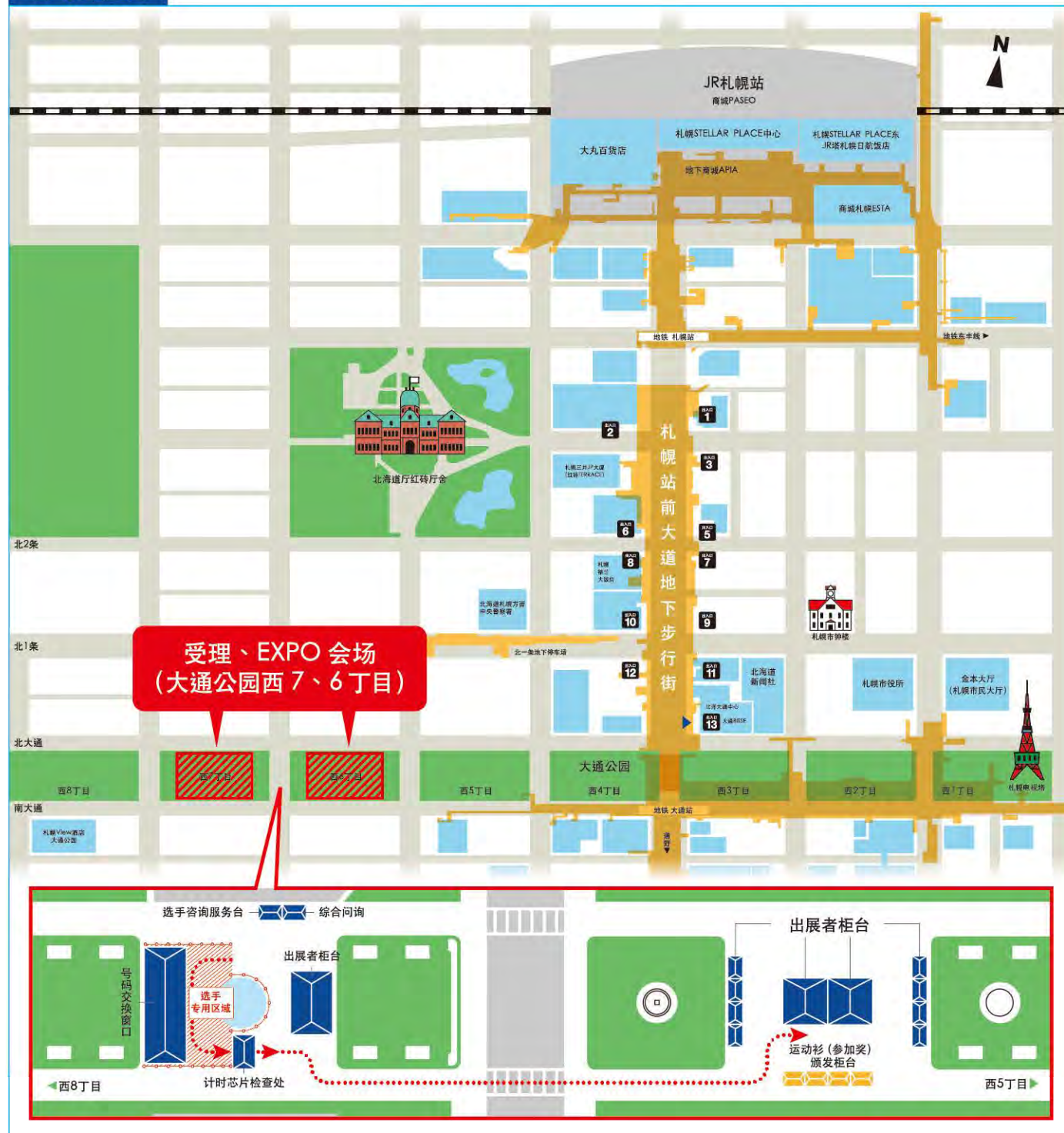
大通公园西7丁目

- JR“札幌站”下车徒步约20分
- 地铁南北线、东西线、东丰线“大通站”下车徒步约10分

翻译(英文、中文、韩文)、手语翻译

大会期间，在综合问询处设有翻译人员。如果您遇到疑难问题，请随时前往。

会场周边图



办理签到手续时的所需材料

给各位另行寄去的领取证 未给希望通过 RUN PASSPORT 办理签到手续者邮寄

请备好号码领取证卡明信片。

此外，还请务必备好签有本人姓名的誓约书。

❗ 如果万一发生忘记带来领取证的情况，请出示能够证明本人身份的证件(保险证/驾驶证/护照等)重新办理领取证，办理时需缴纳200日元的手续费。

❗ “号码领取证明明信片”与“参赛报名申请指南(本指南)”将另行邮寄给各位。



WEB 领取证 (RUN PASSPORT)

请向签到处出示智能手机或平板电脑上显示的领取证，或者打印出的领取证。

RUN PASSPORT 的使用方法，请参阅此处



【画面显示】



【打印领取证】



签到、EXPO 的顺序

1 领取号码

请到大通公园西7丁目的号码交换区，出示事先准备好的领取证，领取分发物品。

❗ 视觉障碍者领取地点是综合问询处。

由于届时需出示障碍者手帐，因此请各位务必提前备好。

● 分发物品 ※ 受理时领取的物品

A 全套号码用品

■ 号码



❗ 号码将分发给每人2张。

■ 计时芯片



❗ 分发给日本陆连登录参赛选手每人2片，一般与趣味马拉松参赛选手每人1片

■ 标签



❗ 请各自将随身物品装入大会指定的透明塑料袋内，贴好标签，存放到标签上标明的随身物品存放区。

B 全套受理用品

■ 随身物品袋

大小尺寸 56公分×68公分×22公分



- 大会程序
- 大会参观指南

※ 分发物品的样式可能会出现变更的情况。

2 领取参加奖

请到大通公园西6丁目的参加奖颁发柜台，领取运动衫(参加奖)。

关于弃权后无法到签到会场选手领取参加奖的事项

近畿日本旅游北海道

请致电 +81-11-251-5731 咨询

3 EXPO

在 EXPO 会场，设有许多赞助企业的展位，无论您是否是运动员均可到场享乐。希望您能够与亲朋好友请和家人和朋友一同光临。

札幌市民的休憩之所“大通公园”为主会场。  
按照札幌电视塔电子显示牌的倒计时一齐起跑。



从西1丁目到12丁目约1.5公里长、东西走向的大通公园里，除了设有美丽的花坛、草坪，以及92品种约4700棵的树木之外，一年中还有各种庆典活动，比如告诉人们初夏来临的紫丁香节，YOSAKOI SORAN节，冰雪节以及白色灯饰节等。这里充满了四季风情的美丽之物和娱乐活动，终年吸引着许多的游客、市民到访于此。北海道马拉松便是使用位于大通公园东侧的札幌地标性建筑物——札幌电视塔上面的电子始终倒计时一齐起跑。

起跑前

更衣

在大通公园各丁目均设有男女用更衣室。由于当日可能会发生较为拥挤的现象，因此建议大家最好先在下榻处换好服装，再前往起跑会场。

随身物品存放区【签到时间 7:30 ~ 8:30】

每个起跑区都设有随身物品存放区（参照下图）。请各随身物品存放区按号码对号将各自的物品存放于自己的存放区。然后，将办理签到时领取的标签贴到指定的随身物品袋上，并各自系好袋口存放。存放好的随身物品，将在与存放时同样的地方领取。

- 贵重物品、易碎物品不予寄存。此外，由于雨伞等物品容易穿破储物袋而露出来，较为危险，所以也不能予以存放。
- 随身物品请务必使用签到时领取的指定塑料袋装盛。
- 请务必将随身物品整理成1件。2件以上的随身物品不予寄存，敬请注意。
- ❗ 存取随身物品时，需出示各自的号码。
- ❗ 寄存好的随身物品，直到比赛结束为止不可领取。请千万予以注意。
- ❗ 请务必各自封好指定塑料袋口。如果不封好袋口的话，将不予以寄存。

供水、供餐【7:00~】

会场内设有各处供水处，请于起跑之前充分的补充好水分。此外，各处还备有香蕉，请根据各自的情况进行营养补充。

起跑区的整队排列【整队排列时间 7:30 ~ 8:40】

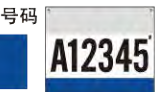
A、B起跑区的选手，请于8:30轮椅马拉松起跑之后，到指定区域整队排列

起跑区根据报名时各自申报的全程马拉松最佳成绩（总计时间）按顺序划分为A~G区。所属区域印于各自的号码之上，请进行确认之后，遵从现场指挥人员的指示整队排列。

- ❗ 上述时间内未能进入队列（迟到）的话，将被安排到最后排起跑。此外，如果9:00起跑的号炮响过之后，迟到者将被取消参赛资格。
- ❗ 由于进入各起跑区的诱导路各自不同，因此，请在进入诱导路之前，确认好诱导看板的内容以免发生错误。

起跑【9:00】

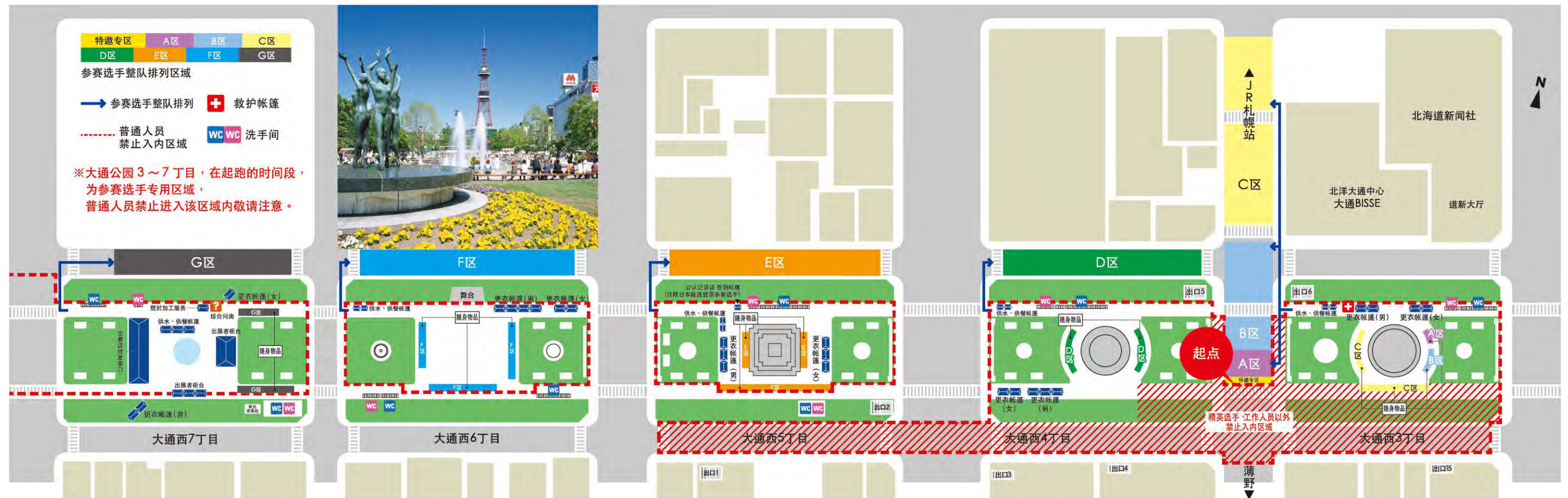
起跑的1分钟前电视塔的电子时钟开始进行倒计时。请各位争取跑完全程，并且创出自己的最高记录。



准备活动

由于会场方面的原因，未为普通选手设置热身场地。

- ❗ 在大通公园内、札幌站前大道地下步行街及其周边地区进行准备活动会非常的危险，因此请勿在上述地区热身。警察对此进行了严格的指导。



“大通公园”西8丁目为终点会场。  
Black Slide Mantra将迎接您的雄姿。

在大通公园8丁目，已故世界著名雕刻家一野口勇先生以黑花岗岩制作的Black Slide Mantra(螺旋状的滑梯)，迎接各位参赛选手到达终点。请充分享受那欢快的瞬间。



到达终点后

01 北大通9丁目 (参赛选手专用区)

●完赛奖牌

约20000人参加的北海道马拉松，已成为夏季的一大盛会。我们把每位跑完全程马拉松的跑者比作为一个“点”，设计出了2019年的奖牌。



●供水

分发给各位瓶装饮用水。

●完赛者毛巾

将给全程马拉松完赛者，将颁发60公分×120公分的毛巾。



02 大通公园西8丁目

●归还计时芯片

请归还安装在鞋上的计时芯片(计时器)。

如有丢失以及未还的现象发生，将对其本人要求赔偿。

03 大通公园西7丁目

当天颁发完赛证!

●领取完赛证 (16:00 为止)

对于全程马拉松完赛者，在完赛证颁发专柜，颁发印有每5公里区间计时成绩的完赛证。此外，还设有完走证盲文翻译服务。如有需要请到综合问询处办理。

●塑封加工服务

1张300日元的价格对完赛证进行塑封加工。

04 大通公园西3~7丁目

●领取随身物品

在起跑时存放的地方领取随身物品。由于需要对号归还，因此请不要忘记携带各自的号码。

●与等候的家人及朋友见面

大通公园西6、7丁目为普通人员可以进入的区域。请各位在此与等候的家人及朋友见面。

其他

●更衣

设有男女专用的更衣帐篷，请在领取随身物品之后任意使用。

●公认记录证

仅限大会当日受理。

需要发行公认记录证的选手，请到大通公园西5丁目受理处办理(仅限日本陆连登录参赛选手) ※需支付300日元的发行手续费。





能够观赏到札幌各主要观光景点的豪华路线

以札幌市的代表地区“大通公园”为起点，路线穿越薄野以及北海道厅域内等处，能够让您充分体验到札幌市城市街道的魅力。在挑战严酷的“全程马拉松”之前，首先请通过“趣味马拉松”的比赛，来享受一番北海道马拉松的气氛。

起跑前

更衣

在大通公园西 10 丁目分别设有男女用更衣室。由于当日可能会发生较为拥挤的现象，因此建议大家最好先在下榻处换好服装，前往起跑会场。

享受跑步的味是趣味马拉松的最大目的。

无需为了创造自我记录而拼命奔跑，请在为本届大会开设的豪华路线上慢跑，尽情享受跑步的乐趣。

随身物品存放区【签到时间 7:30 ~ 8:30】

设有按照号码所划分的随身物品存放区。按号码对号将各自的物品存放于自己的存放区。然后，将办理签到时领取的标签贴到指定的塑料袋上，并各自系好袋口存放。存放好的随身物品将在与存放时同样的地方领取。

●贵重物品、易碎物品不予寄存。此外，由于雨伞等物品容易穿破储物袋而露出来，较为危险，所以也不能予以存放。

●存放随身物品时，请务必使用受理时领取的指定塑料袋装盛。

❗存取随身物品时，需出示各自的号码。

❗寄存好的随身物品，直到比赛结束为止不可领取。请千万予以注意。

❗请务必各自封好指定塑料袋口。如果不封好袋口的话，将不予以寄存。

供水、供餐【7:00 ~】

会场内设有供水处，请于起跑之前充分的补充好水分。此外还备有香蕉等水果，请根据各自的情况进行营养补充。

起跑区的整队排列【整队排列时间 7:30 ~ 8:40】

趣味马拉松参赛者的起跑区为 H、I 区。

所属区域印于各自的号码之上，请进行确认之后，遵从现场指挥人员的指示整队排列。

❗上述时间内未能进入队列（迟到）的话，将被安排到最后排起跑。此外，如果 9:00 起跑的号炮响过之后，迟到者将被取消参赛资格。

❗由于进入各起跑区的诱导路各自不同，因此，请在进入诱导路之前，确认好诱导看板的内容以免发生错误。



起跑【9:00】

起跑的 1 分钟前电视塔的电子时钟开始进行倒计时。希望各位能够愉快地跑完全程。

❗由于起跑区人多危险，因此起跑时不要随便超越他人。

※预计趣味马拉松参赛者全部通过起跑区大约需要 10 分钟左右。

●准备活动

由于会场方面的原因，未为普通选手设置热身场地。

❗在大通公园、地下步行街，以及其周边地区进行准备活动会非常的危险，因此此物在上述地区热身，警察对此进行了严格的指导。



与全程马拉松一样，  
终点设于北大通西8丁目！  
3000多名选手  
将争取跑完全程。

请以拥有众多观众等待的大通公园为目标，  
愉快地跑完全程。



到达终点后

01

●供水

分发给各位瓶装饮用水。

●归还计时芯片（计时器）

请将安装在鞋上的计时芯片，归还给颁发完赛证的工作人员。

❗ 如果发生丢失或未归还的现象，将对其本人要求赔偿。

●领取完赛证（至12:00为止）

对于全程马拉松完赛者，在完赛证颁发区，颁发印有每5公里区间计时成绩的完赛证。完走证设有盲文翻译服务。如有需要请到大通公园西7丁目的综合问询处办理。



●塑封加工服务

1张300日元的价格对完赛证进行层压加工。

02

●领取随身物品

在起跑时存放的地方领取随身物品。由于需要对号归还，因此请不要忘记携带各自的号码。

●更衣

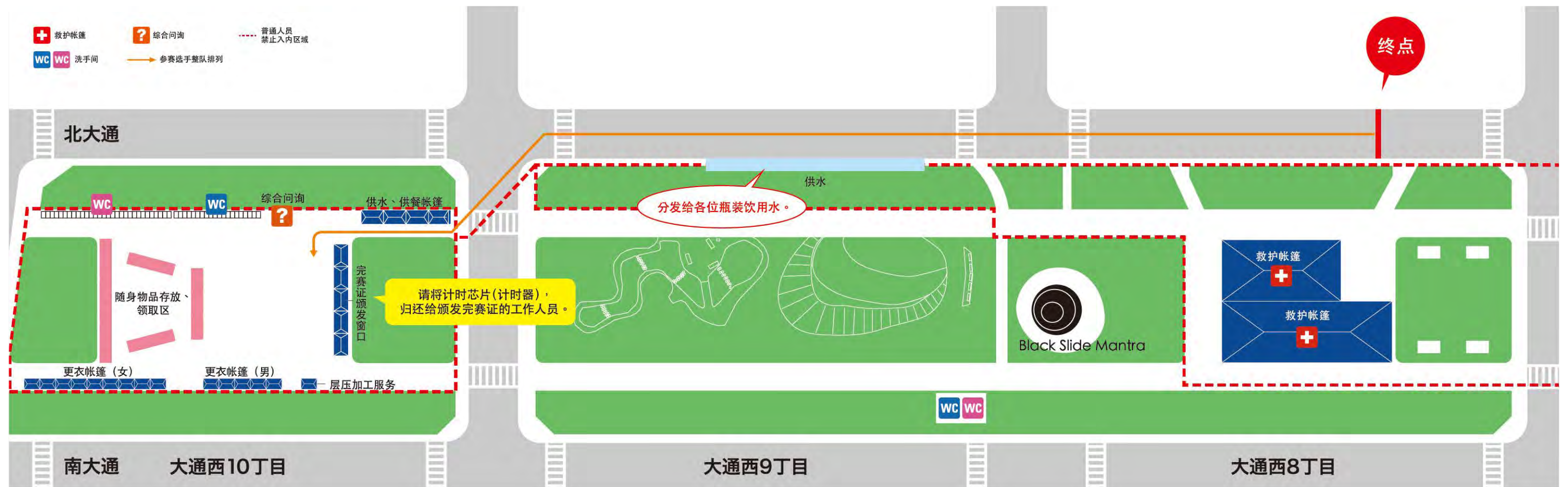
设有男女专用的更衣帐篷，请在领取随身物品之后任意使用。

※完赛奖牌、完赛者毛巾仅颁发给全程马拉松的选手。趣味马拉松不予颁发。

其他

●与等候的家人及朋友见面

下图所载 地区为普通人员可以进入的区域。请各位在此与等候的亲朋好友见面。



## 有关赛程

### ● 关卡相关事项

北海道马拉松规定，如果在限定时间内未能到达下列地点的话，将中止该选手的比赛（取消资格）。在各关卡的关闭时刻后，留于比赛路线上的选手，请遵从现场指挥人员的指示，摘下号码，快速退至人行道上，乘坐等候于最近关卡的收容巴士，或行使于最后方的收容巴士。

关卡	全程马拉松	乐趣马拉松	关闭时刻	关闭时间
1.2 公里关卡	●	●	9:30	30分
5 公里关卡	●	●	9:55	55分
8.1 公里关卡	●	●	10:15	1小时15分
10 公里关卡	●	●	10:30	1小时30分
11.6 公里关卡	●	●	10:45	1小时45分
13.2 公里关卡	●		10:51	1小时51分
15 公里关卡	●		11:03	2小时03分
20 公里关卡	●		11:36	2小时36分
25 公里关卡	●		12:09	3小时09分
28.2 公里关卡	●		12:28	3小时28分
30 公里关卡	●		12:42	3小时42分
35 公里关卡	●		13:15	4小时15分
40 公里关卡	●		13:50	4小时50分
41.6 公里关卡	●		14:05	5小时05分

### ● 距离表示

每 1 公里以及中间点设置距离表示。于距离终点 5 公里处开始，每 1 公里设置“剩○公里”的距离表示。

### ☒ 供水处

在比赛路线的下记地点设有供水处。北海道马拉松是在较为炎热的气象条件下举行的大会，因此请各位选手务必充分的补充好水分。

☒“起点”、“5.5 公里”、“7.8 公里”、“终点”供水处，趣味马拉松的参赛者也可以使用。

地点	水	运动饮料	海绵	供餐	特制饮料
起点	●			●	
5 公里					●
5.5 公里	●	●			
7.8 公里	●	●			
10 公里					●
10.8 公里	●	●	●		
15 公里	●	●			●
17.5 公里	●				
20 公里	●	●	●	●	●
22.5 公里	●				
25 公里	●	●			●
27.2 公里	●			●	
30 公里	●	●	●	●	●
31.1 公里	●				
33 公里	●				
35 公里	●	●			●
37.5 公里	●				
40 公里	●	●	●		●
终点	●	●		●	

※特制饮料仅限部分对象选手能够使用。

### WC 洗手间

设有简易洗手间以及借用比赛路线沿线加油站的洗手间。在洗手间处设有标示看板，请确认之后再行使用。

### ☒ 救护所

在比赛路线的下记 9 处地点设有救护帐篷。各救护帐篷都设有医生、护士、理疗师、以及急救救命士等人员守候。赛前感到不适的选手，以及比赛的中途感觉身体状态欠佳的选手，**请绝对不要勉强坚持，希望能够鼓起放弃赛程的勇气而退出比赛。**此外，如果在到达终点后，感觉不适的选手，请立刻到救护帐篷进行诊治。

#### 起点 / 终点

5 公里

新琴似救护所（约 17 公里处）

20 公里

30 公里

35 公里

40 公里

41.5 公里



### ● 中途弃权

如果在关卡以外区域中途弃权的话，请快速退至人行道上，摘下号码，遵从现场指挥人员的指示。

### ● 41 公里附近北 5 条通的通行方法

位于 41 公里附近的北 5 条通，由于需要引导横穿马路的步行者，因此现场指挥人员，可能会指示选手更换通行路线。请在通行时充分加以注意。

## 礼仪与规则

### ● 有关通行

由于本大会的比赛路线使用的是交通公路，因此，**禁止进行在超越选手时跑出所定路线，或者冲上人行道等危险行为。**如果发现发生此类行为的话，将取消其本人的参赛资格。此类行为对今后大会举办工作也会产生不良的影响，请参赛选手对我们的工作予以大力的支持与合作。

### ● 洗手间

起点会场、通行路线上设有临时洗手间。在住宅区以及空地等处小便会造成当地居民的强烈反感，**对今后大会举办工作也会产生不良的影响，请绝对不要进行此种行为。**

### ● 垃圾

每年我们都收到大量有关选手们乱扔垃圾的意见。在各供水以及海绵处设有垃圾箱与看板，请大家不要将垃圾随手扔在赛程路线上，**尽量将使用过的纸杯以及海绵，扔到垃圾箱里，希望参赛的各位选手能够给与大力的合作与支持。**

### ● 有关化妆

有关化妆问题，并未设任何特别的规定，但是希望大家能够注意在社会常识的范围内进行。

此外，**由于北海道马拉松是在炎热的气象条件下进行的全程马拉松比赛大会，因此请根据气象条件认真地选择好相应服装。**

### ● 有关商标

以日本陆连规则所载的“有关举办比赛时的广告及展示品的规定”为准。有关标示于运动服、短裤、紧身裤等服装上的所属俱乐部名，仅允许标示登录选手所属陆协批准的团体名。**如果出现有身着被认定为严重超出社会常识范围的所属俱乐部名运动服的参赛选手，以及不符合上述规定的选手时，将立即取消该选手的参赛资格。**