

●報到時間

- 8月23日(五) 13:00 ~ 20:00
- 8月24日(六) 10:00 ~ 20:00

※大會當天不接受報到，請注意

❗除上述時間外，無論任何理由均不接受報到，請您預留充裕時間前來。

●報到會場

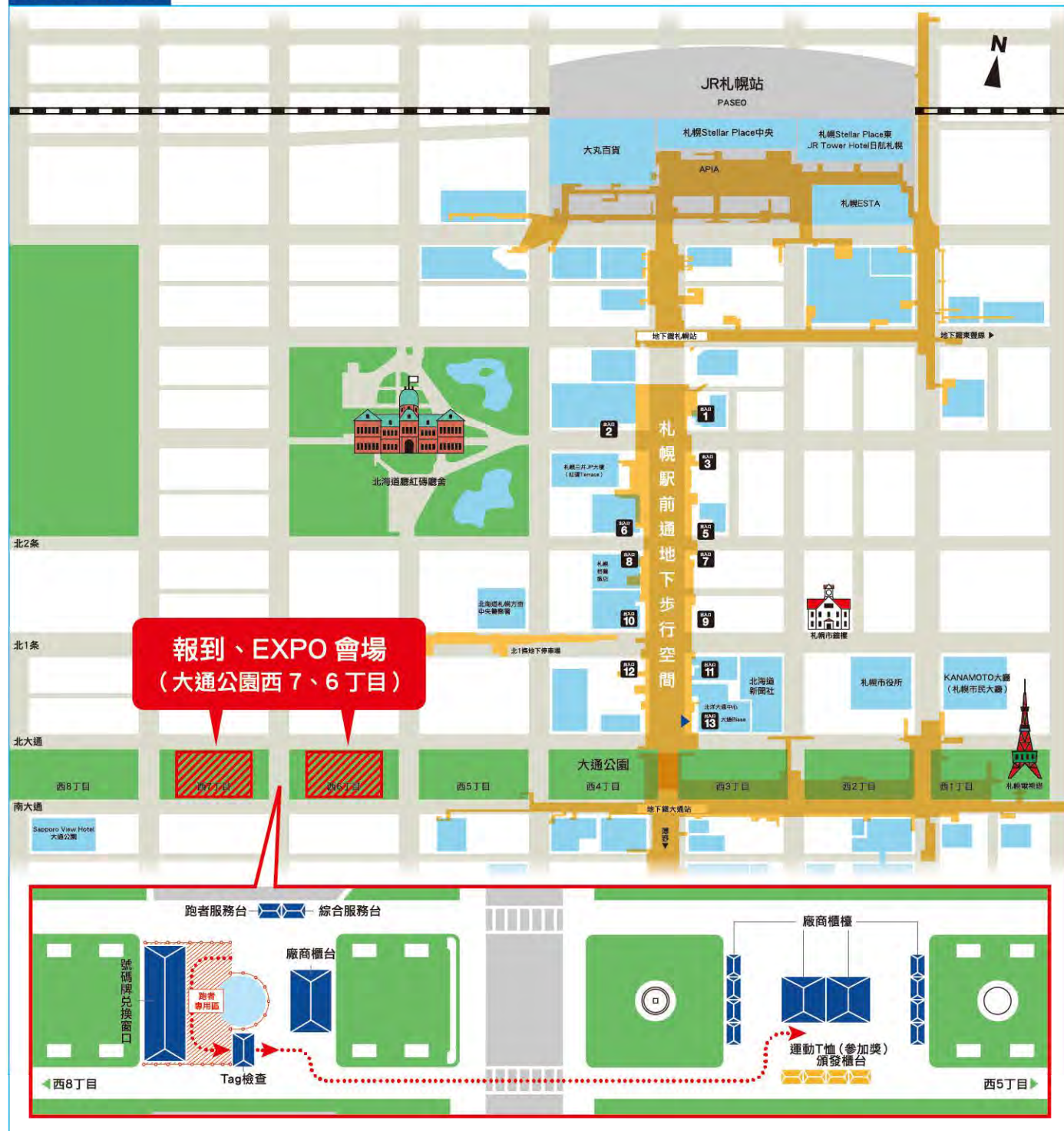
大通公園西7丁目

- JR「札幌站」下車徒步約20分
- 地下鐵南北線、東西線、東豐線「大通站」下車徒步約10分

譯(英、中、韓語)、手語工作人員

大會期間中，我們在綜合服務台待命。有任何問題歡迎來此洽詢

會場周邊圖



報到時請攜帶

郵寄給您的兌換證 **選擇 RUN PASSPORT 者不會收到兌換證**

請務必攜帶號碼牌兌換證。

另外，切結書也請您先簽名後一起帶來。

❗若忘記帶兌換證，須請您出示可確認身分的證明文件(保險證、駕照、護照等)，並繳納補發手續費200日圓。

❗今年的「號碼牌兌換證」和「參加須知(本文件)」會分開寄送。



全馬拉松



趣味路跑

WEB 兌換證 (RUN PASSPORT)

請在報到處出示手機或平板上的兌換證畫面，或出示列印出的紙本。

RUN PASSPORT 使用方法見此



【顯示畫面】



【列印】

報到、EXPO 流程

1 兌換號碼牌

在大通公園西7丁目號碼牌兌換處，出示事先準備好的兌換證，領取相關物品。

❗視覺障礙者部門的兌換處在綜合服務台。請攜帶身心障礙者手冊，屆時必須出示。

●相關物品 ※報到時領取之物

**A 號碼牌組合**

- 號碼牌: 每人2張。
- RS Tag: 日本陸連登陸競賽者有2張，全馬參加者及趣味馬拉松參加者有1張。
- 名牌貼紙: 請將自己的隨身行李放入大會指定的透明塑膠袋內，貼上標籤貼紙，再到標籤貼紙上所指定的隨身行李區寄放。

**B 報到袋組合**

- 隨身行李寄放袋: 尺寸: 56cm x 68cm x 22cm
- 大會流程
- 大會觀戰導覽

※發放物品外觀可能有所出入。

2 領取參加獎

請在大通公園西6丁目的參加獎頒發櫃台，領取路跑衫(參加獎)。

棄權且無法前來報到會場者，其領取參加獎相關事宜

請洽詢近畿日本旅行北海道

+81-11-251-5731

3 EXPO

EXPO 會場有多家贊助企業的展示。不論跑者或一般人皆可參觀。歡迎您邀請家人、朋友，一同到訪。

札幌市民的休閒場所「大通公園」為主會場。  
依札幌電視塔的倒數讀秒一起起跑。

大通公園從西1丁目到12丁目東西約1.5公里，除了美麗的花壇和草坪，多達92種約4700棵樹外，一年之中還有很多慶典活動，例如宣告著初夏來臨的紫丁香祭，YOSAKOI SORAN祭，雪祭和白色燈節等。因為四節不同的美麗花草和各式活動，全年都有許多遊客和市民倘佯於此。位於大通公園東側起點的札幌電視塔是札幌市的地標，北海道馬拉松用它的電光鐘錶來倒數計時，一起起跑。



到出發為止的流程

換裝

在大通公園各丁目都備有男女分開的帳篷。當天應該會很擁擠，建議您在住宿地點先換好衣服，再前往起跑會場。

隨身行李寄物處【辦理時間 7:30 ~ 8:30】

依起跑地點規劃有不同的寄物處（請參考下圖）。請前往各自的寄物處，找到您號碼的所在位置存放行李。將報到時領取的行李名牌貼在指定隨身行李寄放袋上，將袋口封緊再寄放。您寄放的行李請在相同的地方領取。

- 不得寄放貴重物品、易碎物品。此外，雨傘等物品有刺穿行李袋露出來的危險，因此不得寄放。
- 使用隨身行李寄放處時，請使用報到時領取的指定塑膠袋。
- 隨身行李請務必整理成1件。不得寄放2件以上的隨身行李，請留意。
- ❗ 在寄放或領取隨身行李時，須出示號碼牌。
- ❗ 行李一旦寄放後，直到比賽結束為止均無法領出，請務必留意。
- ❗ 請自行封緊袋口。不得寄放不封口之袋子。

給水、供餐【7:00 ~】

會場內設有給水處，請在出發前確實補充水份。  
也有提供香蕉，請依個人需求補充營養。

往起跑區的整隊【整隊時間 7:30 ~ 8:40】

A、B 區塊在輪椅馬拉松起跑後，8:30 之後整隊。

起跑區依報名時申報的全馬拉松最佳成績(大會時間 Gross Time) 依序分成 A ~ G 區塊。您的區塊名已印在號碼牌上，請加以確認，並依工作人員指示整隊。

- ❗ 未在上述時間內整隊(遲到)者，由隊伍最末尾出發。此外，趕不上 9:00 起跑時的鳴槍者，無法參加比賽。
- ❗ 進入各區塊的路線各自不同，請確認引導看板，留心不要跑錯地方。

起跑【9:00】

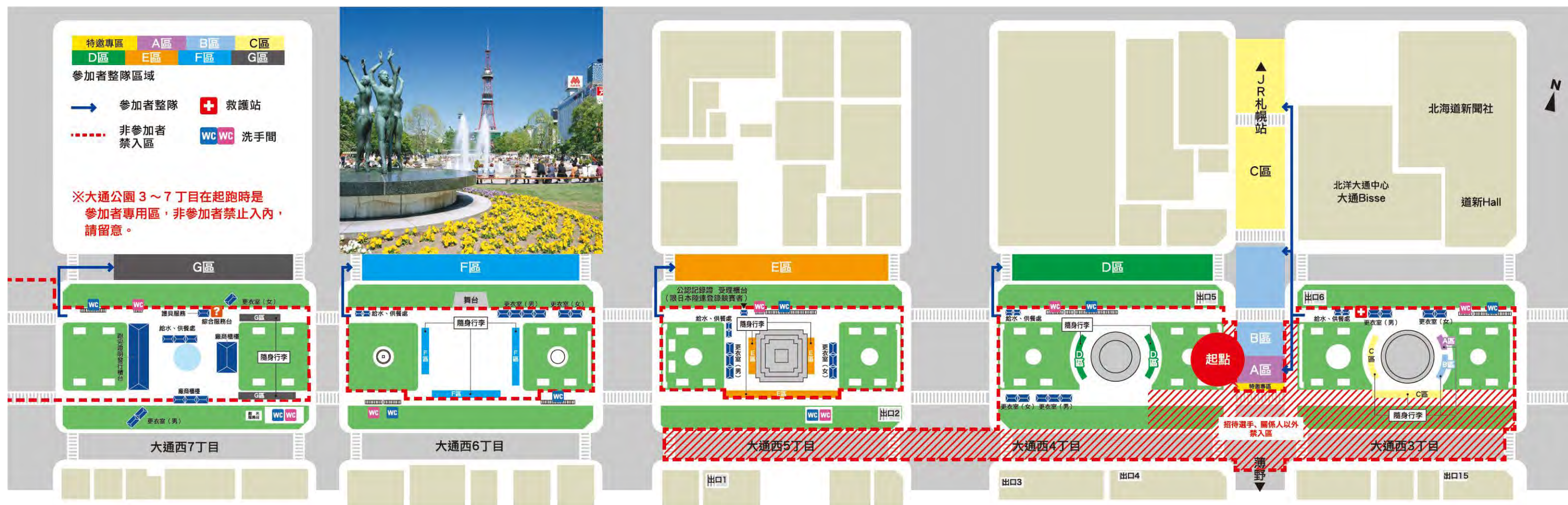
起跑前1分鐘電視塔的电光鐘錶會開始倒數讀秒。請努力地跑完全程，或是刷新自己的紀錄。



● 熱身

因會場限制，一般跑者無熱身地點。

- ❗ 在大通公園及地下步行空間等周邊熱身十分危險，請勿為之。警察也會取締。



終點在「大通公園」西 8 丁目。  
黑色滑動曼怛羅迎接您返抵終點的英姿。



在大通公園西 8 丁目有已故的世界級彫刻家野口勇所製作的  
黑御影石的黑色滑動曼怛羅（螺旋狀的滑梯），  
迎接您返抵終點。  
請享受這愉悅的時刻。

比賽結束後的流程

01 北大通 9 丁目（參加者專用區）

●跑完全程獎牌

北海道馬拉松每年吸引  
約 20,000 人參加，  
是充滿了多樣性的夏季大會。  
2019 年獎牌的设计理念是把每一位  
完成馬拉松比賽的選手比喻成為一個  
“圓點”。



●跑完全程馬拉松者

跑完全程馬拉松者，  
致贈 60cm x 120cm 尺寸的毛巾。



●給水

提供您一瓶寶特瓶裝水。

02 大通公園西 8 丁目

●歸還 RS Tag

請歸還裝在鞋子上的 RS Tag（計測器）。  
❗ 遺失或是未歸還者，將向您請求機器費用。

03 大通公園西 7 丁目

跑完證明當天立刻發行！

●領取跑完證明（～ 16:00 為止）

請至跑完證明發行櫃台，領取跑完證明，印有每 5km 的分段成績。  
另外，可提供跑完證明的點字翻譯。需要者請至綜合服務台。

●護貝服務

跑完證明護貝 1 張 300 日圓。

04 大通公園西 3~7 丁目

●領取隨身行李

起跑前在您存放的地方歸還您的隨身行李。需核對號碼牌，所以請記得攜帶以便核對。

●與家人或朋友會合

大通公園西 6、7 丁目非參加者也可自由進入，請在此和您的家人朋友們會合。

其他

●更衣

設有男女分開的更衣室，可在領取隨身行李  
後在此換衣服。

●公認記錄證

欲申請公認記錄證者請至大通公園西 5 丁目櫃台辦理（限日本陸連  
登錄競賽者）。※發行手續費 300 日圓。

❗ 僅在大會當天受理。





### 可飽覽札幌觀光景點的 奢華路線

以札幌市地標「大通公園」為起點，繞行薄野、北海道廳園區等札幌市著名景點。在挑戰困難的「全馬拉松」前，歡迎先從「趣味路跑」來感受北海道馬拉松的氣氛。

#### 到出發為止的流程

##### 換裝

大通公園西 10 丁目備有男女分開的帳篷。當天應該會很擁擠，建議您在住宿地點先換好衣服，再前往起跑會場。

##### 趣味路跑希望大家享受跑步的樂趣！

您不需要為了更新自己最佳紀錄而過度費力，我們更希望您可以享受當天特別開放的奢華路線，展現愉快的笑容。

##### 隨身行李寄物處【辦理時間 7:30 ~ 8:30】

不同的號碼牌有不同的寄物處，請前往您的號碼對應的寄物處**寄放行李**。將報到時領取的行李名牌貼在指定塑膠袋上，將袋口封緊再寄放。您寄放的行李請在相同的地方領取。

- 不得寄放貴重品、易碎物品。此外，雨傘等物品有刺穿行李袋露出來的危險，因此不得寄放。
- 使用隨身行李寄放處時，請使用報到時領取的指定塑膠袋。
- ❗ 在寄放或領取隨身行李時，須出示號碼牌。
- ❗ 行李一旦寄放後，直到比賽結束為止均無法領出，請務必留意。
- ❗ 請自行封緊袋口。不得寄放不封口之袋子。

#### 給水、供餐【7:00 ~】

會場內設有給水處，請在起跑前確實補給水分。也有提供香蕉，請依個人需求補充營養。

#### 往起跑區的整隊【整隊時間 7:30 ~ 8:40】

趣味路跑參加者分為 H 和 I 兩個區塊。

您的區塊名已印在號碼牌上，請加以確認，並依工作人員指示整隊。

- ❗ 未在上述時間內整隊（遲到）者，由隊伍最末尾出發。此外，趕不上 9:00 起跑時的鳴槍者，無法參加比賽。
- ❗ 進入各區塊的路線各自不同，請確認引導看板，留心不要跑錯地方。



#### 起跑【9:00】

起跑前 1 分鐘電視塔的电光鐘錶會開始倒數讀秒。請努力地跑完全程。

※我們預估趣味路跑的跑者通過起跑線約需花費 10 分鐘左右。

#### ●熱身

因會場限制，一般跑者無熱身地點。

- ❗ 在大通公園內、地下步行空間及周邊熱身十分危險，請勿為之。警察將會嚴格取締。



與全馬拉松相同  
終點在北大通 8 丁目！  
3,000 人的跑者  
都在努力跑完全程。

大通公園有許多加油的觀眾，  
請您以之為目標，用笑容迎向終點。



比賽結束後的流程

01

- 給水  
提供您寶特瓶裝水。
- RS Tag (計測器) 的返還  
裝在您鞋子上的 RS Tag 請返還給跑完全程證明發行處的工作人員。  
❗ 遺失或未返還者，將向您請求機器費用。
- 領取跑完證明 (12:00 為止)  
請至跑完證明發行櫃台，領取跑完證明，印有每 5km 的分段時間。  
另外，可提供跑完證明的點字翻譯。  
需要者請至綜合服務台。
- 護貝服務  
跑完證明護貝 1 張 300 日圓。

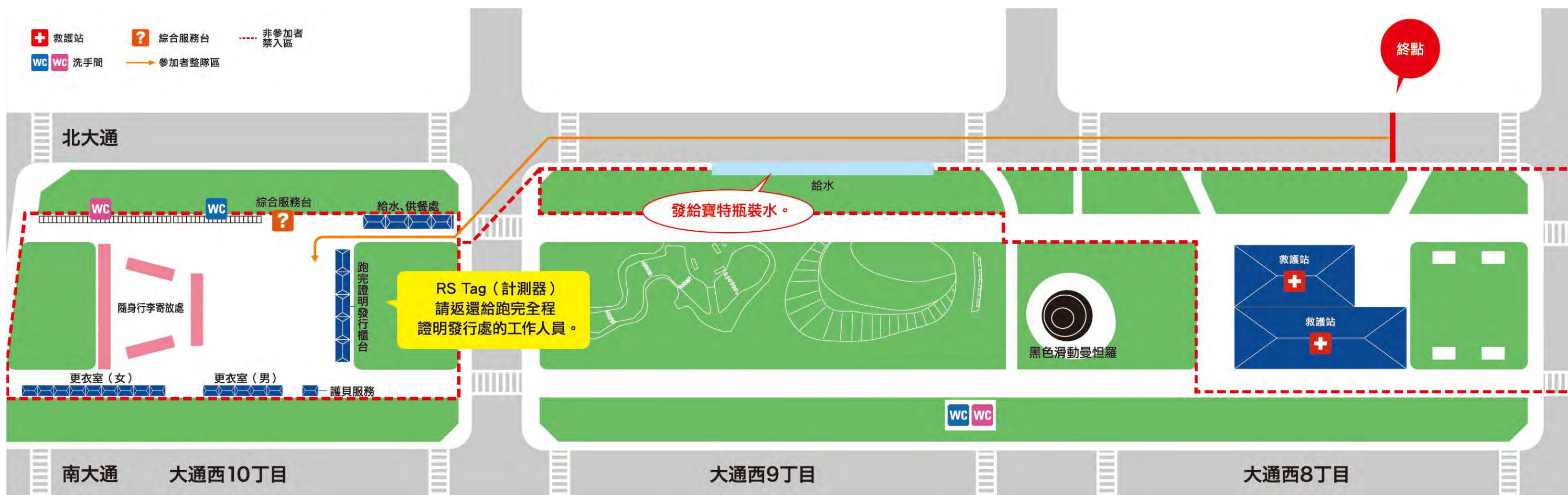


02

- 領取隨身行李  
起跑前在您寄放的地方歸還您的隨身行李。需核對號碼牌，所以請記得攜帶以便核對。
- 更衣  
設有男女分開的更衣室，可在領取隨身行李後在此換衣服。  
※跑完全程獎牌、跑完全程毛巾只限全馬拉松跑者領取，趣味路跑則無。

其他

- 與家人或朋友會合  
下圖的 [ ] 以外區域，非參加者也可以自由進入。您可在這些地方與家人或朋友會合。



## 關於比賽

### ●關於關卡地點

在北海道馬拉松之中，無法在指定時間內抵達下列地點者，即結束比賽（失格）。在各關卡關閉時間之後，仍在路線上的跑者請依工作人員指示，取下號碼牌，迅速回到人行道上，搭乘在最近關卡待命的收容巴士，或是在最尾端的後方收容巴士。

關卡關閉點	全馬拉松	健康跑	關卡關閉時間	限制時間
1.2km	●	●	9:30	30分
5km	●	●	9:55	55分
8.1km	●	●	10:15	1時間15分
10km	●	●	10:30	1時間30分
11.6km		●	10:45	1時間45分
13.2km	●		10:51	1時間51分
15km	●		11:03	2時間03分
20km	●		11:36	2時間36分
25km	●		12:09	3時間09分
28.2km	●		12:28	3時間28分
30km	●		12:42	3時間42分
35km	●		13:15	4時間15分
40km	●		13:50	4時間50分
41.6km	●		14:05	5時間05分

### ●距離標示

每隔 1 公里及中間地點設有距離標示。此外，最後 5 公里每隔 1 公里設有「剩下○公里」之標示。

### 給水處

下列地點設有給水處。北海道馬拉松是在嚴苛天氣下舉行的比賽。比賽中請確實補充水份。

■「起點」、「5.5km」、「7.8km」、「終點」的給水處也提供趣味路跑參加者使用。

地點	水	運動飲料	海綿	供餐	特殊飲料
起點	●			●	
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	●	●	●		●
終點	●	●		●	

※特制飲料仅限部分对象选手能够使用。

### WC 洗手間

您可使用活動洗手間或跑道沿途的加油站洗手間。有看板標示地點，請確認後再使用。

### 救護站

在下列 9 處設有救護站，各救護站均有醫師、護士、理學療法士、急救士等待命。在比賽前對身體狀況有疑慮者、比賽途中身體不適者切勿逞強，請鼓起勇氣退出比賽。此外賽後身體不適者，請立即前往救護站。

起點/終點
5km
新琴似救護站(約17km處)
20km
25km
30km
35km
40km
41.5km



### ●中途棄權時

在關卡以外中途棄權時，請迅速回到人行道上，取下號碼牌，依工作人員指示行動。

### ●關於 41km 附近北 5 條街道之行進路線

41km 附近北 5 條街道因行人橫越對策之故，依工作人員之指示會變更行進路線，請充分留意。

## 禮儀與規則

### ●關於跑步注意事項

本大會是利用公眾道路所舉辦。為了超前而跑離路線，或是跑上人行道上都非常危險，請一定避免。如發現有此類行為一律認定失格。此類行為會影響到日後活動的舉行，請您務必理解並配合。

### ●洗手間

在起跑會場、跑道上都設有活動洗手間。在住宅區或是空地隨意便溺將會對居民造成嚴重的困擾，影響到日後活動的舉行，請一定避免。

### ●垃圾

每年都收到許多針對跑者所致髒亂的意見。給水或海綿地點均設有垃圾筒、看板，請勿任意丟棄，使用過後的紙杯或海綿，請您丟在垃圾桶內。

### ●關於特殊裝扮

對此並無特殊限制，惟請留意不要違反公序良俗。此外，北海道馬拉松是在大熱天下舉行的嚴苛的全程馬拉松大會，請慎重考慮您的穿著。

### ●關於商標

依日本陸連競賽規則中所揭之「競技會上廣告物及展示物相關規定」辦理。在制服、短褲、緊身長褲等標示的所屬社團名稱，僅限登錄競賽者所屬陸協許可之團體名。此外，若穿著標示著顯著違反公序良俗的所屬社團名，或不適合上述規定時，可能請您中止比賽。