

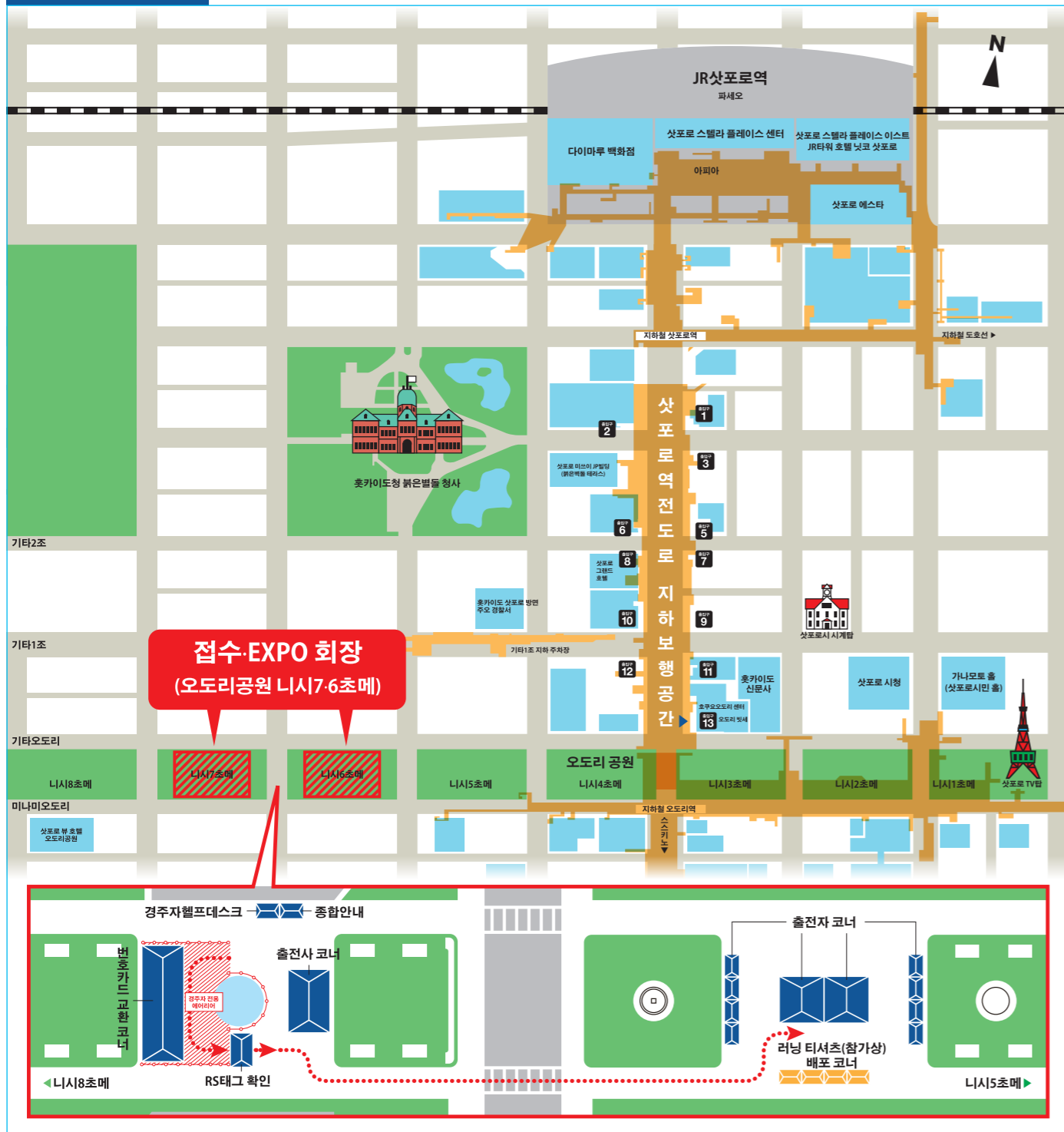
●접수에 관하여

- 8월 23일(금)13:00~20:00
- 8월 24일(토)10:00~20:00
- ※대회 당일에는 접수를 받지 않으니 주의해 주십시오.
- ❗상기 이외의 시간에는 이유 여하를 불문하고 일체 접수를 받지 않으므로 시간적 여유를 가지고 와 주십시오.

●접수회장

- 오도리 공원 니시7초메
- JR「삿포로역」에서 하차한 후 도보로 20분
- 지하철 난보쿠선, 도자이선, 도호선 「오도리역」에서 하차한 후 도보로 약10분
- 통역(영어·중국어·한국어)·수화 스태프
- 대회 개최 중, 종합 안내소에 대기하고 있습니다. 곤란한 점이 있으면 들려 주십시오.

회장 주변 지도



접수 시 지참해야 할 물품

- 우송된 교환증 RUN PASSPORT에 의한 접수를 희망하신 분께는 우송되지 않습니다.
- 번호카드 교환증 엽서를 잊지말고 가져 오십시오. 또한 서약서에 반드시 서명하여 가져와 주시기 바랍니다.
- ❗ 교환증을 잊어버린 경우에는 본인을 확인할 수 있는 신분증명서 (보험증/운전면허증/여권 등)를 제시해 주시고 재발행 수수료 200엔이 필요합니다.
- ❗ 「번호카드 교환증 엽서」와 「참가 안내(본 팸플릿)」를 별도로 보내드립니다.



WEB 교환증(RUN PASSPORT) 스마트폰 또는 태블릿으로 교환증을 표시하거나 인쇄한 것을 접수처에 제시해 주십시오.



접수-EXPO 흐름

1 번호카드 교환

오도리공원 니시 7초메의 번호카드 교환 코너에서 사전에 준비한 교환증을 제시하고 배포물을 수령해 주십시오. ❗ 시각장애인부의 교환 장소는 종합안내소입니다. 장애인 수첩을 제시해야 하므로 반드시 지참해 주십시오.

●배포물 ※접수시에 수령하는 물품

A 번호카드 세트

- 번호카드: A12345
- RS태그: Runners Chip
- 라벨 스티커: Bib number A12345, Personal belongings area Odori Park Nishi 3-chome

❗ 일본육상경기연맹 등록 선수수는 2장, 플마라톤의 일반 참가자와 편린 참가자는 1장을 건네드립니다.

❗ 대회 지정의 투명 비닐봉지에 각자가 수하물을 집어넣고 라벨 스티커를 부착한 후, 라벨 스티커에 기입된 수하물 보관 지역에 보관해 주십시오.

❗ 번호카드는 1인당 2장을 건네드립니다.

B 접수봉지 세트

- 수하물 보관용 봉지 크기: 56cm x 68cm x 22cm
- 대회 프로그램
- 대회 관전 가이드

※배포물의 디자인은 변경될 경우가 있습니다.

2 참가상 수령

러닝 티셔츠(참가상)를 오도리공원 니시 6초메의 참가상 배포 코너에서 수령해 주십시오.

기권하신 분이 접수회장까지 오실 수 없는 경우의 참가상 수령에 관하여

긴키 일본 투어리스트 홋카이도

+81-11-251-5731로 문의해 주십시오.

3 EXPO

EXPO 회장에서는 협찬기업 등의 부스가 다수 출점하고 있습니다. 경주자뿐만 아니라 일반인도 즐길 수 있으므로 가족과 친구도 함께 방문해 주십시오.

삿포로 시민의 휴식장소 「오도리공원」이 메인 회장.
삿포로 TV 탑 카운트 다운으로 일제히 출발.

니시 1 초메에서 12 초메까지 동서로 약 1.5km 에 이르는 오도리 공원은 아름다운 화단과 잔디, 92종 약4,700그루의 수목 외에도 초여름의 소식을 알려주는 라일락 축제, YOSAKOI 소란 축제, 눈 축제와 화이트 일루미네이션 등 계절마다 그 모습을 달리하는 아름다운 식물과 이벤트 등에 의해 1 년을 통해 수많은 관광객과 시민들에게 많은 사랑을 받고 있습니다.
홋카이도 마라톤은 오도리 공원의 동쪽 끝에 위치한 삿포로시의 랜드마크인 삿포로TV탑의 전광시계를 사용한 카운트 다운으로 일제히 출발합니다.



출발까지의 절차

옷을 갈아입는다

오도리공원 각 초메에 남녀별 탈의 텐트를 준비하고 있습니다. 혼잡할 것으로 예상되오니 숙박처 등에서 미리 옷을 갈아입고 출발 회장에 오실 것을 추천드립니다.

수하물 보관[접수시간 7:30~8:30]

출발 블록별로 보관하는 장소가 나뉘어져 있습니다(아래 그림 참조). 각 수하물 보관 장소로 가서 해당하는 번호의 장소에 각자 화물을 맡겨 주십시오. 접수시에 건네드리는 라벨 스티커를 지정 수하물 보관용 봉지에 부착하고 봉지의 입구를 각자 닫은 후에 맡겨 주십시오. 보관된 수하물은 동일한 장소에서 반환됩니다.

- 귀중품, 깨지기 쉬운 물품은 보관할 수 없습니다. 또한 우산 등과 같이 화물에서 빠져나오는 물품은 위험하므로 보관할 수 없습니다.
- 수하물 보관 장소를 이용할 때는 접수시에 건네드리는 지정 봉지를 반드시 사용해 주십시오.
- 수하물은 반드시 1개에 모아 주십시오. 2개 이상의 수하물은 보관할 수 없으므로 주의해 주십시오.
- ! 수하물을 보관할 때와 수령할 때는 번호카드를 제시해야 합니다.
- ! 일단 보관된 수하물은 골인하기 전까지는 수령할 수 없으므로 주의해 주십시오.
- ! 봉지 입구는 반드시 각자가 닫아 주십시오. 닫혀 있지 않은 봉지는 보관할 수 없습니다.

급수, 급식[7:00~]

회장 내에 급수장을 설치하고 있으므로 출발 전에 확실하게 수분을 보급해 두십시오.
바나나도 준비하고 있으므로 필요한 사람은 영양을 보충해 주십시오.

출발 블록에 정렬[정렬시간 7:30~8:40]

A·B블록은 힐체어 마라톤 출발 후, 8:30 이후에 정렬합니다.

출발 블록은 엔트리 시에 신고하신 폴마라톤 최고기록(건타임)순으로 A~G블록으로 나뉘어져 있습니다. 자신의 블록은 번호카드에 인쇄되어 있으므로 확인하신 후에 담당임원의 지시에 따라 정렬해 주십시오.

- ! 상기 시간 내에 정렬하지 않는(지각) 경우에는 맨 뒤에서 출발하게 됩니다. 또한 9:00의 출발 총소리에 지각한 경우에는 경주에 참가할 수 없습니다.
- ! 각 블록에 진입하는 유도는 각각 다르므로 유도 간판 등을 확인하여 틀리지 않도록 주의해 주십시오.

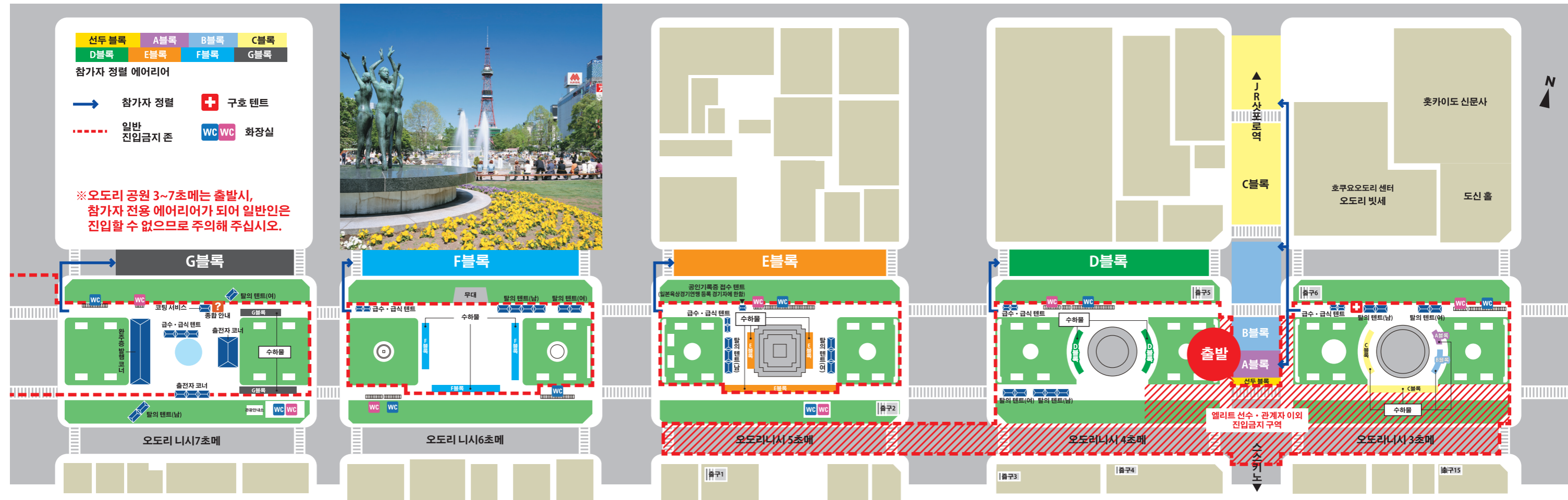
출발[9:00]



1분 전부터 TV탑의 전광시계에서 카운트 다운이 시작됩니다. 완주 그리고 자기 기록 갱신을 목표로 힘내 주십시오.

● 워밍업

회장의 사정상, 일반 선수의 워밍업 장소는 없습니다.
! 오도리공원 내 및 지하보행공간, 주변에서의 워밍업은 매우 위험하오니 삼가 주십시오. 경찰로부터 엄중한 지도를 받고 있습니다.



「오도리 공원」니시 8 초메가 골인 회장.
블랙 슬라이드 만트라가 완주자들을 맞이합니다.

오도리 공원 니시8초메에는 세계적인 조각가 고 이사무 노구치씨가 제작한 화강암의 블랙 슬라이드 만트라(소용돌이 모양의 미끄럼틀)가 완주자들을 맞이합니다. 환희의 순간을 만끽해 주십시오.



골인 후의 절차

01 기타오도리 9초메(참가자 전용 에어리어)

●완주 메달

약 20,000명이 참가하여 다양성이 넘치는 여름의 대형 이벤트가 된 홋카이도 마라톤. 2019년에는 본 대회에 참가하는 경주자 한명 한명을 도트로 표현하여 디자인하였습니다.



●완주자 타월

폴마라톤 완주자에게는 60cm×120cm 크기의 타월이 증정됩니다.



●급수

페트병에 담긴 물을 제공합니다.

02 오도리 공원 니시8초메

●RSE태그 반환

신발에 부착한 RSE태그(계측기)를 반환해 주십시오.

❗분실 또는 반환하지 않을 경우에는 실비를 청구합니다.

03 오도리 공원 니시7초메

완주증을 당일 발행합니다!

●완주증 수령(~16:00까지)

완주증 발행 창구에서 5km별 구간 타임이 인쇄된 완주증을 드립니다.

또한 완주증의 점자 번역을 실시합니다. 희망하시는 분은 종합 안내소로 주십시오.

●코팅 서비스

1장 300엔으로 완주증을 코팅해 드립니다

04 오도리 공원 니시3~7초메

●수하물 수령

출발시에 보관한 장소에서 수령합니다. 번호카드를 대조하므로 잊지 말고 가져와 주십시오.

●가족과 친구와의 만남

오도리 공원 니시6, 7초메는 일반인도 진입할 수 있는 구역입니다. 가족 또는 친구와 만나는 장소로 이용해 주십시오.

기타

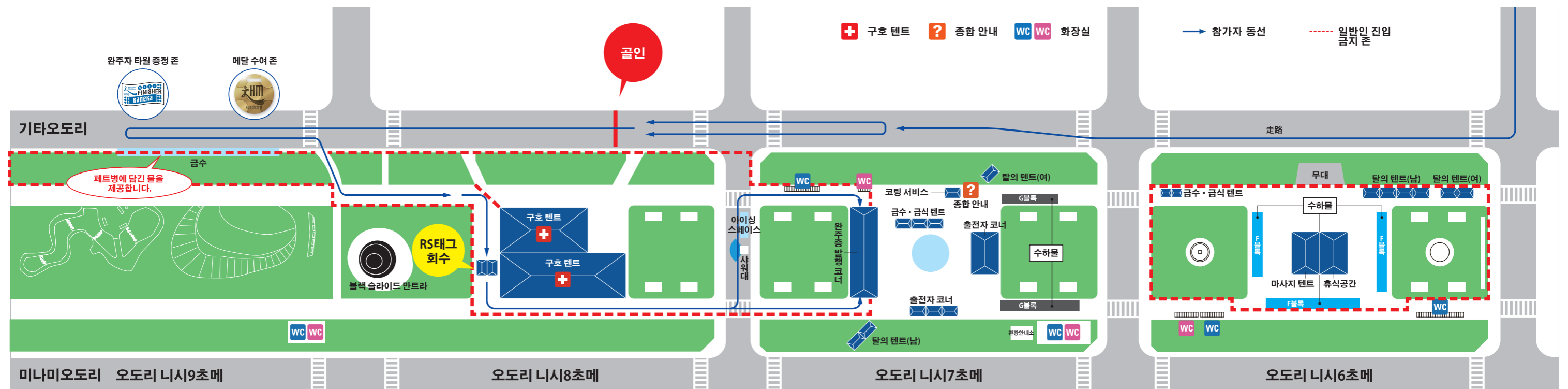
●옷 갈아 입기

남녀별로 탈의 텐트를 준비하고 있으므로 수하물을 수령한 후에 이용해 주십시오.

●공인기록증

희망하시는 분은 오도리 공원 니시3초메 접수처에 신청해 주십시오 (일본육상경기연맹 등록 경기자에 한함). ※발행 수수료는 300엔입니다.

❗대회 당일에만 접수합니다.





삿포로 관광을 만끽할 수 있는 호사로운 코스

삿포로시의 심벌 「오도리 공원」을 출발 지점으로, 스키노와 훗카이도청 구내 등 삿포로시의 거리경관을 체험할 수 있다. 혹독한 「플마라톤」에 도전하기 전에 먼저 「편런」으로 훗카이도 마라톤의 분위기를 만끽해 주십시오.

출발까지의 절차

옷을 갈아입는다

오도리공원 니시 10초메에 남녀별 탈의 텐트를 준비하고 있습니다. 혼잡할 것으로 예상되오니 숙박처 등에서 미리 옷을 갈아입고 출발 회장에 오실 것을 추천드립니다.

편런은 러닝을 즐기는 것이 최대 목표입니다!

자신의 최고기록 갱신을 위해 필사적으로 뛰기보다 대회를 위해 개방되는 호화로운 코스를 여유롭게 뛰며 웃는 얼굴로 즐겨 주십시오.

수하물 보관[접수시간 7:30~8:30]

번호카드별로 수하물을 보관하는 장소가 결정됩니다. 해당하는 번호의 장소에 **각자 화물을 보관해 주십시오.** 접수시에 건네드리는 라벨 스티커를 지정 봉지에 부착하고 봉지의 입구를 각자 닫은 후에 맡겨 주십시오. 보관된 수하물은 동일한 장소에서 반환됩니다.

● 귀중품, 깨지기 쉬운 물품은 보관하지 않습니다. 또한 우산 등과 같이 화물에서 빠져나오는 물품은 위험하므로 보관할 수 없습니다.

● 수하물 보관 장소를 이용할 때는 접수시에 건네드리는 지정 봉투를 반드시 사용해 주십시오.

- ! 수하물을 맡길 때와 수령할 때는 번호카드를 제시해야 합니다.
- ! 일단 보관된 수하물은 풀인하기 전까지는 수령할 수 없으므로 주의해 주십시오.
- ! 봉지 입구는 반드시 각자가 닫아 주십시오. 닫혀 있지 않은 봉지는 보관하지 않습니다.

급수, 급식[7:00~]

회장 내에 급수장을 설치하고 있으므로 출발 전에 확실하게 수분을 보급해 두십시오. 바나나 등도 준비하고 있으므로 필요한 사람은 영양을 보충해 주십시오.

출발 블록에 정렬[정렬시간 7:30~8:40]

편런 참가자는 H·I블록입니다.

자신의 블록은 번호카드에 인쇄되어 있으므로 확인하신 후에 담당임원의 지시에 따라 정렬해 주십시오.

- ! 상기 시간 내에 정렬하지 않는(지각) 경우에는 맨 뒤에서 출발하게 됩니다. 또한 9:00의 출발 총소리에 지각한 경우에는 경주에 참가할 수 없습니다.
- ! 각 블록에 진입하는 유도로는 각각 다르므로 유도 간판 등을 확인하여 틀리지 않도록 주의해 주십시오.



출발[9:00]

1분 전부터 TV탑의 전광시계에서 카운트 다운이 시작됩니다. 완주를 목표로 힘내 주십시오.

매우 위험하므로 무리한 추월은 삼가 주십시오.

※ 편런의 경주자가 출발선을 통과하는데는 약10분 정도가 소요될 것으로 예상됩니다.

● 위밍업

회장의 사정상, 일반 선수의 위밍업 장소는 없습니다.

! 오도리공원 내 및 지하보행공간, 주변에서의 위밍업은 매우 위험하오니 삼가 주십시오. 경찰로부터 엄중한 지도를 받고 있습니다.



**플마라톤과 동일한
기타오도리 니시 8초메가 골인 장소!
3,000명의 경주자가
완주를 목표로 합니다.**

수많은 관객이 맞이하는 오도리공원을 목표로
웃는 얼굴로 즐겁게 골인 지점을 통과해 주십시오.



골인 후의 절차

01

● **급수**

페트병에 담긴 물을 제공합니다.

● **RS 태그(계측기) 반환**

신발에 부착된 RS태그를 완주증 발행 스태프에게 반환해 주십시오.

❗ 분실 또는 반환하지 않는 경우에는 실비를 청구합니다.

● **완주증 수령 (12:00까지)**

완주증 발행 코너에서 5km별 구간
타임이 인쇄된 완주증을 드립니다.
완주증의 점자 번역을 실시합니다.
희망하시는 분은 오도리공원 니시7
초메의 종합 안내소로 와 주십시오.



● **코팅 서비스**

1장 300엔으로 완주증을 코팅해 드립니다.

02

● **수하물 수령**

출발시에 보관한 장소에서 반환합니다. 번호카드를 대조하므로 잊지 말고 가져와 주십시오.

● **옷 갈아입기**

남녀별로 탈의 텐트를 준비하고 있으므로 수하물을 수령한 후에 이용해 주십시오.
※ 완주 메달, 완주자 타월은 플마라톤 완주자 한정입니다. 편린에는 없습니다.

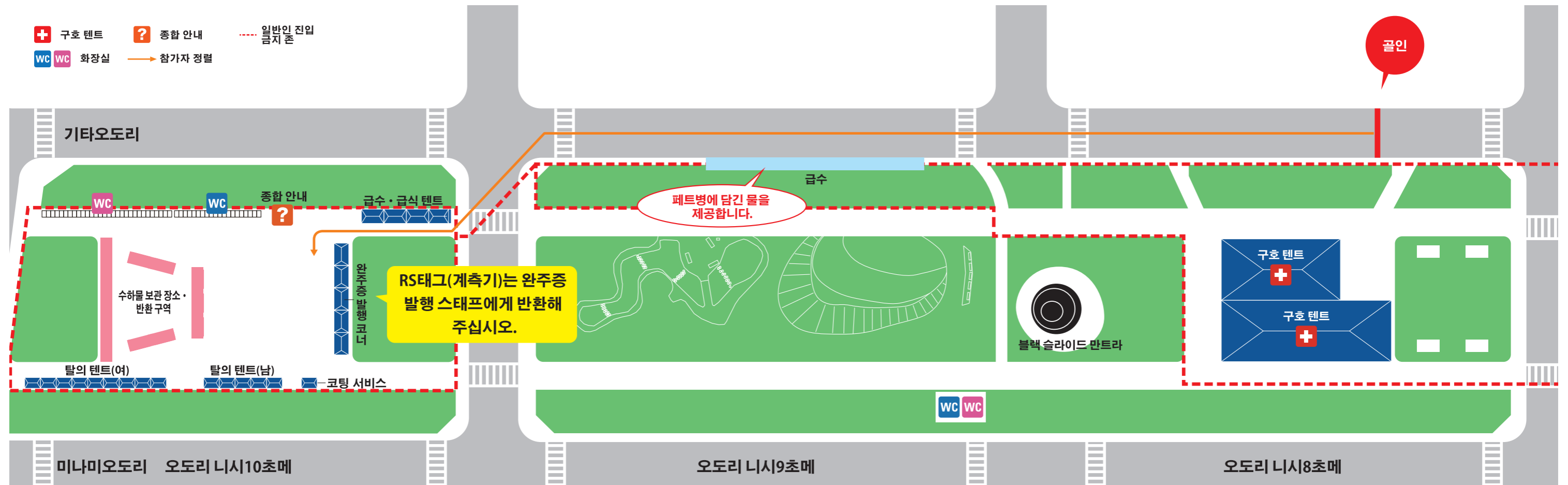
기타

● **가족과 친구와의 만남**

아래 그림의 [] 이외는 일반인도 진입할 수 있는 구역입니다. 가족 또는 친구와 만나는 장소로 이용해 주십시오.



- + 구호 텐트
- ? 종합 안내
- 일반인 진입 금지 존
- WC 화장실
- 참가자 정렬



경주에 관하여

●관문 폐쇄에 관하여

홋카이도 마라톤에서는 아래의 지점에 제한 시간까지 도착하지 않았을 경우, 그 시점에서 경기가 중단(실격)됩니다. 각 관문의 폐쇄 시간 후 코스에 남아 있는 경주자는 담당임원의 지시에 따라 번호카드를 떼고 신속하게 보도로 이동하여 가장 가까운 관문에 대기하고 있는 수송버스 또는 맨 뒤에 따라오는 수송버스에 승차해 주십시오.

관문 폐쇄 지점	홋마라톤	편런	관문 폐쇄 시각	제한 시간
1.2km 관문	●	●	9 : 30	30분
5km 관문	●	●	9 : 55	55분
8.1km 관문	●	●	10 : 15	1시간 15분
10km 관문	●	●	10 : 30	1시간 30분
11.6km 관문		●	10 : 45	1시간 45분
13.2km 관문	●		10 : 51	1시간 51분
15km 관문	●		11 : 03	2시간 03분
20km 관문	●		11 : 36	2시간 36분
25km 관문	●		12 : 09	3시간 09분
28.2km 관문	●		12 : 28	3시간 28분
30km 관문	●		12 : 42	3시간 42분
35km 관문	●		13 : 15	4시간 15분
40km 관문	●		13 : 50	4시간 50분
41.6km 관문	●		14 : 05	5시간 05분

●거리 표시

거리 표시 사인은 1km 마다 중간 지점에 설치합니다. 또한 남은 거리 5km 지점부터는 「남은 거리 ○km」의 사인을 1km 마다 설치합니다.

☒ 급수장

아래의 지점에 급수장을 설치합니다. 홋카이도 마라톤은 가혹한 기상조건 하에서 열리는 대회입니다. 경주 중에는 확실하게 수분을 보급해 주십시오.

☒ 「출발」, 「5.5km」, 「7.8km」, 「골인」의 급수장은 편런 참가자도 이용할 수 있습니다.

지점	물	스포츠 드링크	스편지	급식	스페셜 드링크
출발	●			●	
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	●	●	●		●
골인	●	●		●	

※스페셜 드링크는 일부 선수만을 대상으로 합니다.

WC 화장실

가설 화장실 설치 및 코스 도로변의 주유소 등을 빌리고 있습니다. 안내 간판이 설치되어 있으므로 확인한 후 이용해 주십시오.

☒ 구호소

아래의 9곳에 구호소를 설치하고 있습니다. 각 구호소에는 의사와 간호사, 이학요법사, 구급구명사 등이 대기하고 있습니다. 경주 전에 몸 상태가 걱정되는 사람, 경주 도중에 몸 상태가 나빠진 사람은 **절대로 무리하지 말고 용기를 가지고 기권해 주십시오.** 또한 경주 후에 몸 상태가 나빠진 경우에는 즉시 구호소로 와 주십시오.

출발/골인
5km
신코토니 구호소(약17km 지점)
20km
25km
30km
35km
40km
41.5km



●도중에 기권하는 경우

관문 이외의 곳에서 도중에 기권하는 경우에는 신속하게 도로로 이동하여 번호카드를 떼고 담당임원의 지시에 따라 주십시오.

●41km 부근 기타 5 조도리의 주행에 관하여

41km 부근의 기타 5 조도리에서는 보행자 횡단 대책에 의하여 담당임원의 지시로 주행 루트를 변경합니다. 충분히 주의해 주십시오.

매너와 규칙

●주행에 관하여

본 대회는 공공도로를 이용하여 개최하고 있습니다. **추월하기 위해 코스를 벗어나거나 보도로 올라가는 등의 행위는 매우 위험하므로 절대로 삼가 주십시오.** 그런 행위가 발각되었을 경우에는 실격 처리됩니다. 향후의 개최에도 영향을 미치므로 여러분의 많은 이해와 협력 부탁드립니다.

●화장실

출발 회장, 경주로 상에 가설 화장실을 설치하고 있습니다. 주택가와 공터에서 용변을 보는 행위는 주민에게 큰 피해를 끼치고, **향후의 개최에도 커다란 영향을 미치므로 절대로 삼가 주십시오.**

●쓰레기

매년, 경주자로부터 발생하는 쓰레기에 대해서 다수의 의견이 모아지고 있습니다. 급수 및 스펀지 지점의 각 지점에는 쓰레기통과 안내 간판이 설치되어 있으므로 경주로에 버리지 말고 **사용이 끝난 종이컵과 스펀지는 최대한 쓰레기통에 버려 주시기 바랍니다.**

●복장에 관하여

특별한 제한은 없지만 공서양속에 반하지 않도록 주의해 주십시오. 또한 홋카이도 마라톤은 **몹시 더운 날씨에 실시되는 가혹한 마라톤 대회이기 때문에 복장은 충분히 고려해 주십시오.**

●상표에 관하여

일본육상경기연맹 규칙서에 게재된 「경기회에서의 광고물 및 전시물에 관한 규정」에 준거하여 실시합니다. 등록 선수가 유니폼, 쇼트 팬츠, 타이츠 등에 표시하는 소속 클럽명은 소속된 육상경기협회로부터 허가 받은 단체명만을 사용할 수 있습니다. 또한 공서양속에 현저하게 어긋난다고 판단된 소속 클럽명이 표시된 유니폼 등을 착용하고 있거나 또는 상기의 규정에 적합하지 않는 경우에는 경주참가가 취소될 수 있습니다.