

参加のご案内



Hokkaido Marathon 2022



北海道マラソン2022

兼ジャパンマラソンチャンピオンシップシリーズ
兼ブダペスト2023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チャレンジ

8.28 *sun.* **08:30 START!**

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



<https://www.facebook.com/hokkaidomarathon> @HKDM2022



北海道マラソン×Onのサステナブルな参加記念Tシャツ

回収した古着と繊維工場由来の糸くずのポリエステル繊維を化学的に分解して原料に循環させた再生ポリエステル素材を使ったボディに、普段から着やすいグラフィックデザインを背中に施したTシャツに仕上げました。素材面だけでなく、普段使いしやすいデザインであることもサステナブルの大切なポイントだと考えています。

※写真はイメージです。実際の仕上がり(デザインの大きさなど)と異なる場合があります。
グラフィックデザインは背面にプリントされます。前面は左胸にOnのロゴが入ります。
カラーバリエーションは写真の「ブラック」「ホワイト」のほか「カーキ」「ネイビー」もあります。カラーを選ぶことはできません。

大会スケジュール

内容	時間	場所
大会前々日 8月26日(金)	13:00 ~ 20:00	大通公園西8丁目
参加受付(アスリートビブス)交付 北海道マラソンEXPO2022		大通公園西7・8丁目
大会前日 8月27日(土)	10:00 ~ 20:00	大通公園西8丁目
参加受付(アスリートビブス)交付 北海道マラソンEXPO2022		大通公園西7・8丁目
大会当日 8月28日(日)	7:00 ~ 8:10	大通公園西5 ~ 10丁目
	7:50	大通公園西4丁目(駅前通)
	8:30	
	9:00	
	9:40	
	14:40	
大会終了		



受付時間

- 8月26日(金) 13:00~20:00
- 8月27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

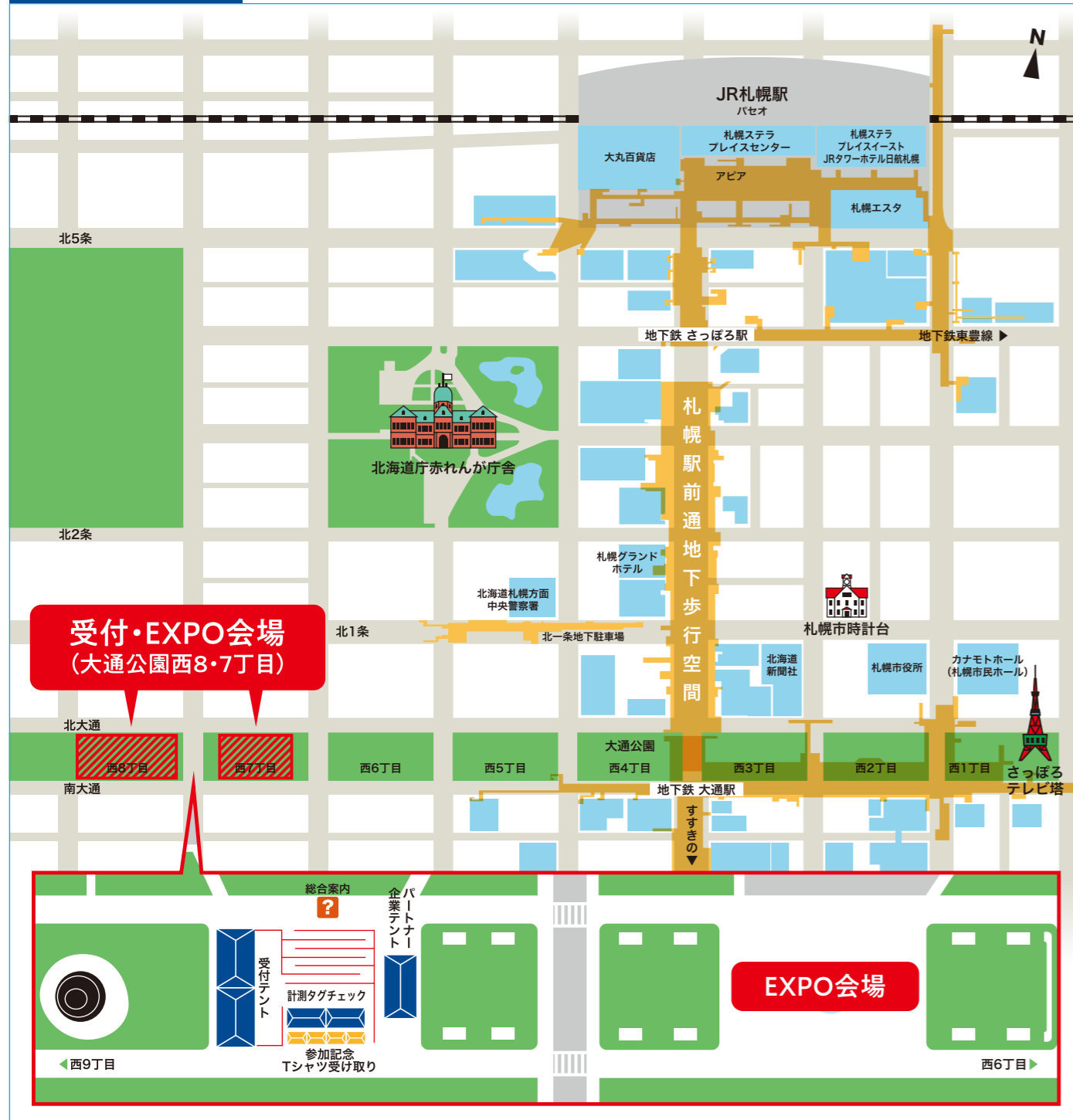
⚠️ 時間外の受け付けは行いませんので、時間に余裕をもってご来場ください。

受付会場

大通公園西8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

会場周辺MAP



受付時にご準備いただくもの

●WEB引換証・健康チェック登録

8月20日(土)~28日(日)まで健康チェックを実施してください。受付時にスマートフォンまたはタブレットで表示するか、プリントアウトしたものをご提示ください。

※詳細はP11をご参照ください。

【画面表示】



or



【プリントアウト】

受付・EXPOの流れ

①参加受付(アスリートビブス交付)

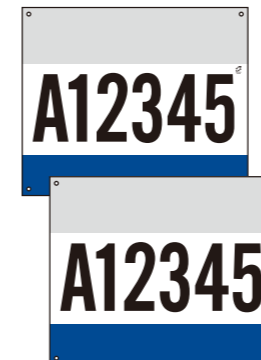
大通公園西8丁目のアスリートビブス引換コーナーで、配布物をお受け取りください。

⚠️ 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

①アスリートビブスセット

■アスリートビブス



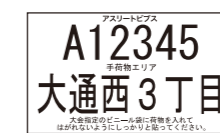
⚠️ アスリートビブスは1人2枚お渡しします。

■計測タグ



⚠️ 日本陸連登録競技者は2枚、フルマラソンの一般競技者には1枚お渡しします。

■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て、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。

⚠️ 計測タグは回収しません。記念にお持ち帰りください。

②受付袋セット

■荷物袋

サイズ:56cm x 68cm x 22cm



■大会プログラム

※配布物のデザインは、変更となる場合があります。

②参加記念Tシャツ受け取り

サイズ毎にレーンが分かれています。エントリー時に希望したサイズ(アスリートビブスに記載あり)のレーンでTシャツを受け取り、通過してください。

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 10:00~17:00)

③EXPO

EXPO会場では、パートナー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。

大通公園内や地下歩行空間、会場周辺でのウォーミングアップは歩行者との接触事故につながりますので、絶対にやめてください。

スタートブロックへの整列

整列時間 7:00~8:10

アスリートビブスに印字されているアルファベットがあなたのスタートブロックです。
必ず自身のスタートブロックに整列してください。
※時間内に整列しない場合は、最後尾からのスタートになります。
※8:30のスタートの号砲に遅れた場合は出走できません。

着替え

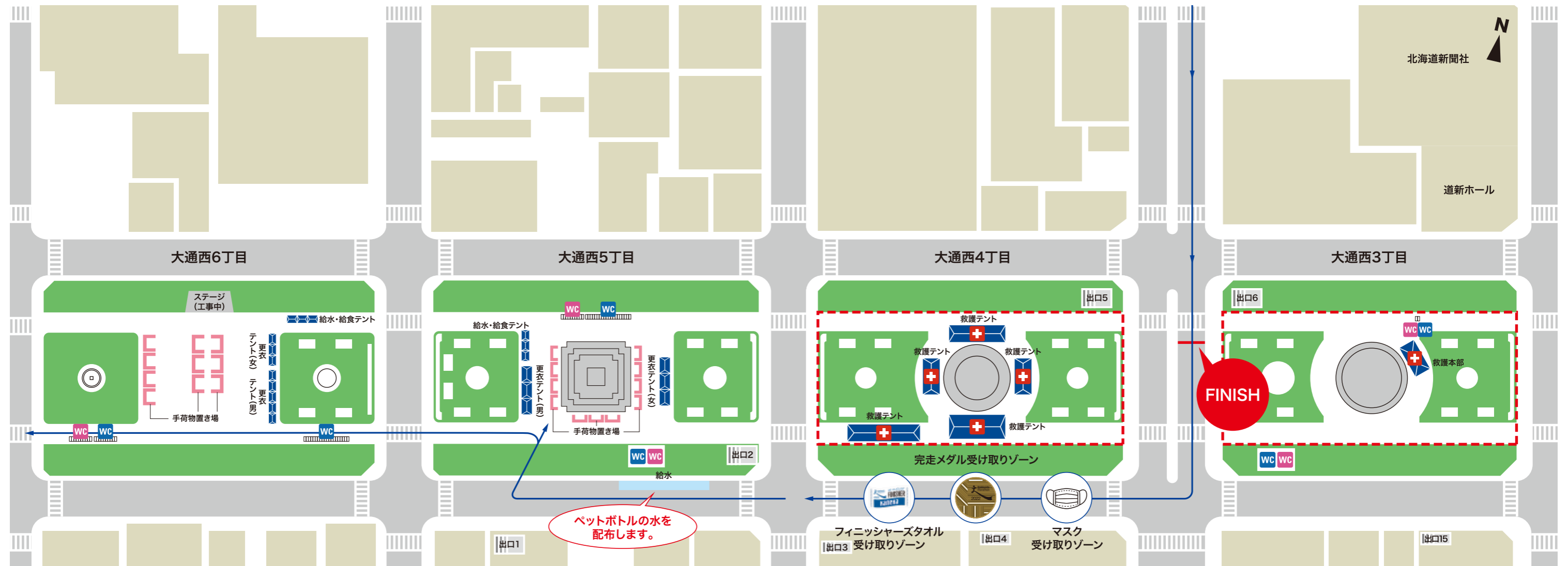
大通公園内に更衣 TENT を用意していますが、混雑することが予想されます。
なるべくご自宅や宿泊先で着替えを済ませてから、会場へお越しください。

手荷物置き場

受付時間 7:00~8:10

スタートブロックとアスリートビブスの番号ごとに置き場所(カゴ台車)が分かれています。
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、袋の口をしっかりと閉めて自身で置いてください。
置いた手荷物は、同じ場所からご自身で回収してください。





マラソン大会のマナー

01 無理な追い越しや、コースからはみ出し禁止!

本大会は公道を利用して開催しています。前の人を追い越すために他の人にぶつかったり、コースでないところにはみ出したりすることは、車両や歩行者との接触事故や転倒の可能性があり大変危険です。絶対にやめてください。

02 住宅街や空き地などでの小用厳禁!

コース近くの住宅街や空き地などでの小用は住民に多大な迷惑を及ぼします。今後、マラソンコースとして使用できなくなる場合がありますので、絶対にやめてください。

03 道路はゴミ箱ではありません! ゴミはゴミ箱へ!!

給水所で使い終わった紙コップやスポンジなどのゴミは道路やコース周辺に投げ捨てず、必ず主催者が用意したゴミ箱に捨ててください。ほかのランナーの走行の妨げとなるだけでなく、回収にあたるボランティアに多大な負担がかかります。

04 公序良俗に反しない服装で!

本大会では特に仮装に対する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。住民やほかのランナーが不快に思うような格好は避け、熱中症にならないよう十分に留意してください。他のランナーの走行の妨げになるような服装は絶対にやめてください。

05 ボランティアへの感謝を!

本大会は4,000人を超えるボランティアに支えられています。給水やコース沿いの自主警備、救護など、その活動は多岐に渡ります。ボランティアの力がなければ、マラソン大会を開催することはできません。会場やコースで会ったら「ありがとう」と感謝の気持ちをできるだけ伝えてください。

これらのマナーを守らず、競技中の違反行為を発見した場合は即刻失格とし、次回以降の北海道マラソンへの参加をお断りする場合があります。

レースについて

● 関門

北海道マラソンでは関門ごとに設定した制限時間までに通過できなかった場合、その時点で競技打ち切り(失格)となります。各関門の閉鎖後、コースに残っているランナーは係員の指示に従い、アスリートビブス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	関門時刻	制限時間
1.2km関門	9:00	30分
5km関門	9:30	1時間
10km関門	10:10	1時間40分
15km関門	10:50	2時間20分
20km関門	11:30	3時間
25km関門	12:10	3時間40分
30km関門	12:50	4時間20分
35km関門	13:30	5時間
40km関門	14:15	5時間45分
41.5km関門	14:30	6時間

● 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。

🚑 救護所

下記の7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(P5~8)
5km	コースMAP参照(P1)
15km	
25km(前田森林公園)	
30km	
35km(新琴似)	
40km	

🚰 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。

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 ^{※1}
スタート	●	●		●	
5km					●
5.4km	●	●			
7.3km	●	●			
10.4km					●
10.8km	●	●	●		
15.3km					●
15.5km	●	●			
17.5km	●				
20km					●
20.2km	●	●	●	●	
22.5km	●				
前田森林公園 ^{※2}	●	●		●	
25km					●
25.2km	●	●			
27.5km	●				
30km					●
30.2km	●	●	●	●	
31.3km	●				
33km	●				
35km					●
35.2km	●	●			
38km	●				
40.1km					●
40.3km	●	●	●		
フィニッシュ	●	●		●	

※1 スペシャルドリンクはエリート競技者のみ対象となります。
※2 走路にはありません。

🚻 トイレ

コース沿いに仮設トイレを用意しています。ガソリンスタンドなどの施設を借用しているところもありますので、トイレは汚さず、きれいに使用してください。

● 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、アスリートビブスを外して、係員の指示に従ってください。

● 走行ルートの切り替えについて

35.5km付近と41km付近では、歩行者を横断させるために一時的に走行ルートを左右に切り替えます。係員の指示に従い、十分に注意してください。

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楽しく安全に完走できるよう、「安全10か条」をまとめました。健康管理とトレーニング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(脂質異常性)。 |
| <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大会の気象情報

項目	2017年8月27日		2018年8月26日		2019年8月25日	
	気温	湿度	気温	湿度	気温	湿度
スタート時	24.8	47%	25.5	71%	18.7	73%
男子先頭フィニッシュ時	25.6	45%	27.8	60%	21.0	62%

大会参加者 健康チェック手順

手順1 8月19日(金)に「北海道マラソン2022 健康チェックのご案内」メールを受信し、メール内のURLをクリックする

メールが届かない場合は、下記URLにアクセスしてください。アクセスしたページでメールアドレスを入力、生年月日をプルダウンで選択すると参加者情報が表示され、「発行」ボタンをクリックすると「手順2」のページに進みます。

■確認用URL / QRコード
https://web.runpassport.jp/helpdesk/11819/46a7c0f8f7c822ea5e8b844ca18f0c196383695a



■メール本文(イメージ)

◆北海道マラソン2022 健康チェックのご案内◆
◆北海道マラソン2022 健康チェックのご案内◆
北海 太郎 様
この度は、北海道マラソン2022にお申し込みいただきありがとうございました。
■下記URLをクリックし、案内に従い健康チェックの登録をお願いします。
氏名: 北海 太郎
種目: フルマラソン
http://web.runpassport.jp/auth?trid=00829_202208/29_01&aid=97&sid=*****
このURLをクリックして健康チェックページへ

手順2 右図の通り操作し、健康チェックへ進む

※健康チェックページはブックマークできません
入力時は毎回「手順1」から実行をお願いします

■URLクリック後に表示されるページ



■健康チェックへ進む前のページ



手順3 8月20日(土)~26日(金)、もしくは27日(土)までの健康チェック(12項目)、体温(0.1℃単位)を入力する

※毎日入力してください

■健康チェック入力ページ



手順4 健康チェック結果を確認



※受付日(8月26日 or 27日)時点では、「△(未入力あり)」と表示されていれば問題ありません
※大会当日まで入力していただくと「○」の表示になります

受付当日 8月26日(金) 13:00~20:00 8月27日(土) 10:00~20:00

受付会場で提示するスマートフォンの画面またはパソコン画面を印刷した紙を準備する

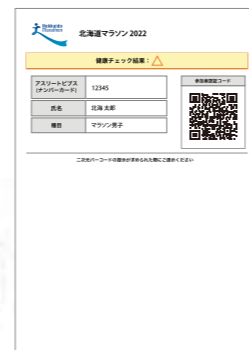
- 受付窓口と並び前に準備をお願いします。
- スマートフォンは画面を下にスクロールすると受け付け時に必要なQRコードが表示されます。
- 受付日(8月26日 or 27日)時点では「△」と表示されます。大会当日まで健康チェックをし、その結果が「○」になることを確認してください。

■スマートフォンの場合



■パソコンの場合

健康チェックの結果が表示された画面を印刷する



スマートフォン、印刷した紙を忘れた場合は、受付会場内にある『ランナーヘルプデスク』で対応します。

画面はイメージです

北海道マラソンEXPO2022

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7、8丁目

8月26日(金) 13:00▶20:00
27日(土) 10:00▶20:00

※一部の企業は8月28日(日)も出展します



出展企業

- 株式会社カネカ
- 第一生命保険株式会社
- 平和不動産株式会社
- 株式会社鈴木商会
- サントリーフーズ株式会社
- 日本ハム株式会社
- Shokz ほか
- 株式会社 SGC
- 大日本印刷株式会社
- On AG
- 株式会社ベルシステム24
- 近畿日本ツーリスト株式会社
- 興和株式会社



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!



アスリートピブスの番号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。
※画像はイメージです。



WEB記録証

後日、グラフ付きの記録証がダウンロードできます!

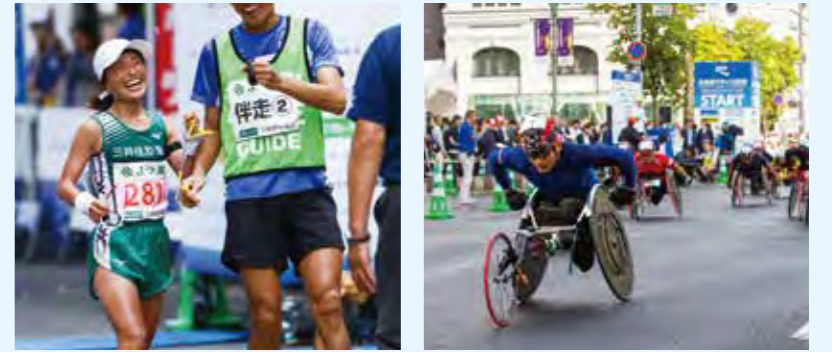
計測地点ごとの通過タイム、スプリットタイムの表・グラフが掲載された記録証が大会ホームページからダウンロードできるようになります(9月6日予定)。ダウンロードするためにはアカウント登録(無料)が必要です。

※すでにRUNNETの会員の方は、登録不要です。
※画像はイメージです。



健常者も障がい者も同じフィールドで

北海道マラソンには「視覚障がい者の部」があります。2018年と2019年連覇の道下美里選手は2021年開催の東京パラリンピック陸上女子マラソンにおいて金メダルを獲得。2018年覇者の堀越信司(ただし)選手も同男子マラソンで銅メダルを獲得しました。今年も競技者と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。健常者も障がい者もどなたでもマラソンを楽しめる一日になります。



テレビ生中継

北海道内向け放送 UHB 8:25~11:15
全国放送 BS フジ 8:29~11:15



北海道に、ユーがいる。50th 北海道文化放送 BSフジ

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))

【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

【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

テーマソング

今年のテーマソングは、北海道を代表するアーティスト、サカナクションの「多分、風。」参加する皆さんのスタートを後押ししてくれます!

『北海道マラソン』テーマソングに僕たちの楽曲「多分、風。」を採用いただき、ありがとうございます。メンバー全員北海道出身の僕たちにとっては、北海道最大のスポーツイベントに自分たちの楽曲を採用いただけたこと、身に余る光栄です。3年ぶりの開催ということで参加ランナーの皆様、運営スタッフの皆様の大会開催に向けた思いも並々ならぬものだと思います。大会の成功を心より祈念いたします

山口一郎 (サカナクション)



90m から北海道マラソンのコースを眺めよう

北海道マラソン参加の選手とご家族 限定特典 展望台入場料 半額

8月26日(金)~30日(火)

■通常展望入場料金 大人 1,000円 小人(小中学生) 500円 未就学児は無料
上記の通常展望入場料金から半額となります

3階インフォメーションカウンターで EXPO 会場に参加者・同伴者に配布されるリストバンドがこちらのパンフレットをご提示下さい

さっぽろテレビ塔

北海道マラソン2022 Hokkaido Marathon

https://www.facebook.com/hokkaidomarathon @HKDM2022

お問い合わせ 北海道マラソン事務局 TEL:011-232-0840 平日 10:00~17:00