



参加のご案内

ジャパンマラソンチャンピオンシップシリーズ・G3

# 北海道マラソン2023

## 8.27 <sup>sun.</sup> 08:30 **START!**



大会公式ホームページ

大会公式SNS

北海道マラソン

検索



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

Facebook



Twitter



Instagram



## 受付日時・場所

大会当日の受け付けは行いませんので、ご注意ください。

受付日時

2023年8月25日(金) 13:00~20:00  
2023年8月26日(土) 10:00~20:00

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

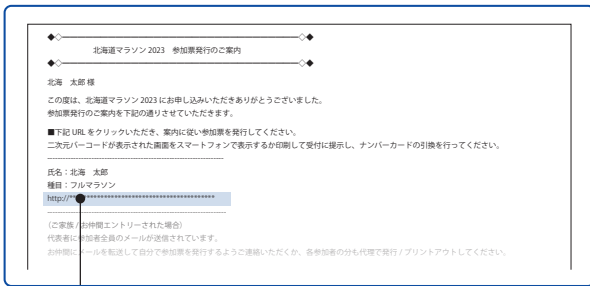
大通公園西8丁目 ■ 地下鉄南北線、東西線、東豊線「大通駅」下車徒歩約10分  
※P4をご確認ください。 ■ JR「札幌駅」下車徒歩約20分

## ◎受付時にご準備いただくもの

### WEB引換証 (RUN PASSPORT)

事前に7月28日(金)に配信されたメールに記載されているURLをクリックし、引換証の画面を表示させてください。

■メール本文(イメージ)



このURLをクリックして引換証表示ページへ

発行案内メールは、RUNNETに登録しているメールアドレスに送信します。

※「お仲間、ご家族 エントリー」の方は、代表者のメールアドレスにメンバー全員の案内メールをお送りいたします。代表者の方はメンバーの方々に転送をお願いします。

引換証に関するメールを送信しますが、メールが受け取れなかった方、削除してしまった方は下記URLおよびQRコードからも発行できます。

引換証表示URL / QRコード

<https://web.runpassport.jp/helpdesk/13484/1693f8e675d2435605ae92e1a6b2938872ce8336>



◎引換証を表示するには下記2つの情報が必要です。

#### ① メールアドレス

大会公式アプリ/ホームページエントリーで手続きをされた方は、RUNNETに登録しているメールアドレスになります。その他の方法でエントリー手続きをされた方は、その際に入力したメールアドレスになります。

#### ② 生年月日

ご自身の生年月日(西暦)を選択してください。「プルダウン式」になります。

スマートフォンの場合は、画面に表示された引換証を受付時にご提示ください。



画像イメージ

スマートフォンをお持ちでない場合は、画面に表示された引換証を印刷し、受付時にご提示ください。



引換証イメージ

## 大会スケジュール

	内容	時間	場所
大会前々日 8月25日(金)	参加受付(アスリートビブス交付)	13:00 ~ 20:00	大通公園西8丁目
	北海道マラソン EXPO2023		大通公園西7・8丁目
大会前日 8月26日(土)	参加受付(アスリートビブス交付)	10:00 ~ 20:00	大通公園西8丁目
	北海道マラソン EXPO2023		大通公園西7・8丁目
大会当日 8月27日(日)	手荷物預かり	第1ウェーブ A~Fブロック	大通公園西5~10丁目 北海道庁南駐車場
		第2ウェーブ G~Jブロック	
	スタートブロック整列	第1ウェーブ A~Fブロック	P5~6 参照
		第2ウェーブ G~Jブロック	
	はまなす車いすマラソン2023(ハーフ) スタート	7:50	大通公園西4丁目(駅前通)
	北海道マラソン2023 第1ウェーブ スタート	8:30	
北海道マラソン2023 第2ウェーブ スタート	8:45		
はまなす車いすマラソン2023(ショートレース) スタート	9:10		
北海道マラソン2023 ウィニングラン スタート	9:55		
大会終了	14:45頃		

## 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

※配布物のデザインは、変更となる場合があります。

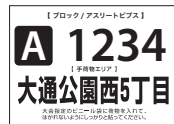
#### A アスリートビブセット

##### ■アスリートビブス



**！** 前面と背面に付けてください。

##### ■手荷物ラベルシール



##### ■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。

##### ■安全ピン8本

#### B 受付セット

##### ■手荷物預け用袋 サイズ: 65cm×80cm

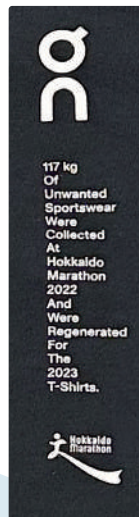


##### ■大会プログラム

**！** 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。

## 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のレーンでTシャツを受け取り、通過してください。



メッセージデザイン部分拡大図



Tシャツサイズ

●アスリートビブセット

## 北海道マラソン×On サステナブルな参加記念Tシャツ

参加記念品(オン・ジャパン提供)は再生ポリエステル素材を使ったTシャツです。左胸部分には前回大会で117kgの不要なスポーツウェアを回収し、このTシャツの一部になっていることをメッセージとして入れました。背面のデザインは、グラフィックデザイナーの加瀬透氏が手掛けました。

### 加瀬透氏からのデザインに関するコメント

「ここ数年間『移動すること』に制限があったと思います。そういった今までの日常ではない日常を通して、『移動すること』にふと想いを巡らすことが何度かありました。『移動すること』によって、湧き上がる高揚感や楽しい気持ち、新しい出会い、そういうことを改めて想う機会がありました。そういった『移動すること』とマラソンというものを重ねて今回のデザインを考えました」

### 棄権する場合の対応について【電話連絡不要】

棄権される方で受付会場に来ることができない場合は、参加記念Tシャツを着払いでお送りすることができます。

**有料 386円**  
(ゆうパケット)

お申し込みは右下のQRからお願いします。

Tシャツを重複してお渡しすることを防ぐために受付履歴と照合したうえで、準備が整い次第順次発送します。

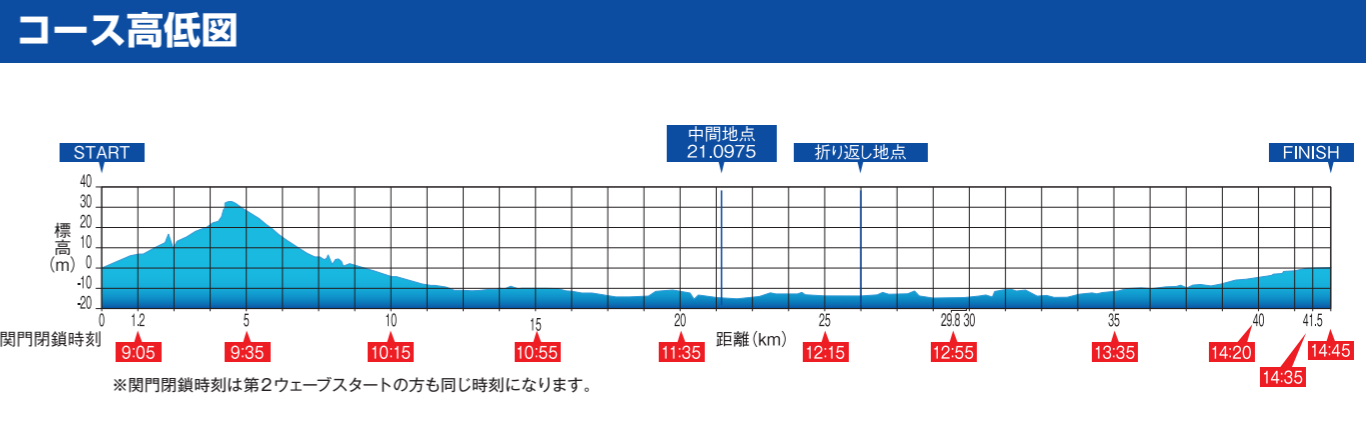
お申し込みが多い場合、発送までに1か月以上かかる場合がありますので、あらかじめご承知おください。

なお、Tシャツサイズの変更はできません。



## 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。



手荷物置き場

受付時間 7:00~8:00

※第2ウェーブは8:10まで

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。受付時にお渡しの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。

❗手荷物置き場へ入る際は、アスリートビブスがが必要です。出る際、手荷物が正しいかスタッフが確認いたします。

スタートブロックへの整列

アスリートビブ스에 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。

スタート時やコース走行中の混雑緩和を図ることができ、安全・安心な運営にもつながる2段階のウェーブスタートを採用します。

ブロック整列時間

第1ウェーブ 7:00~8:10 第2ウェーブ 7:00~8:20

対象:A,B,C,D,E,F スタート 8:30

対象:G,H,I,J スタート 8:45

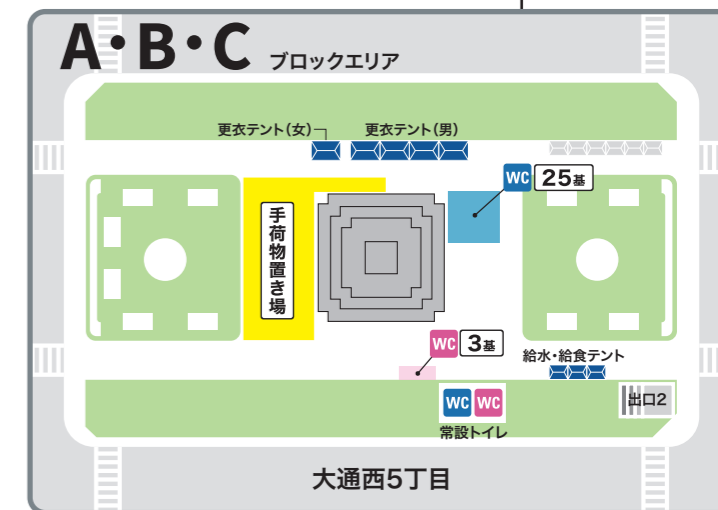
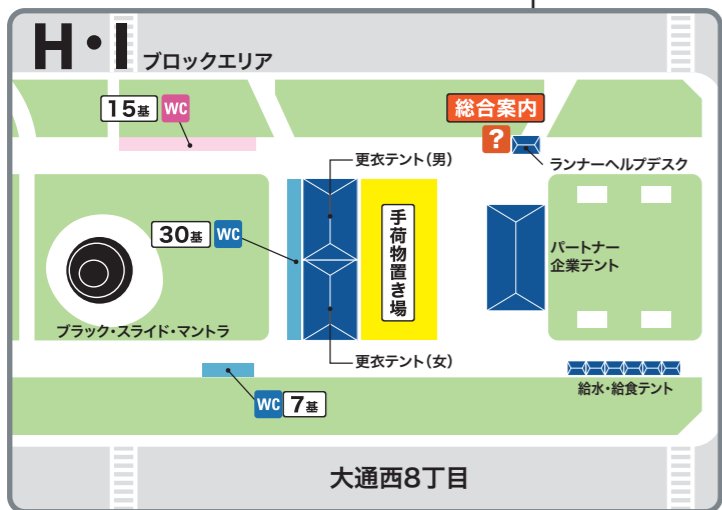
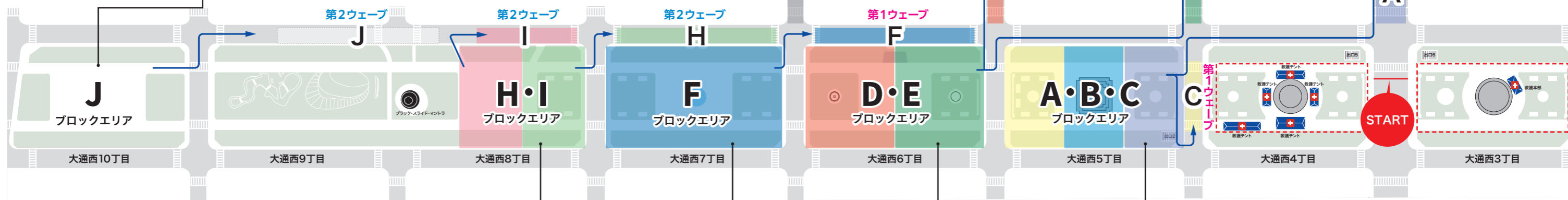
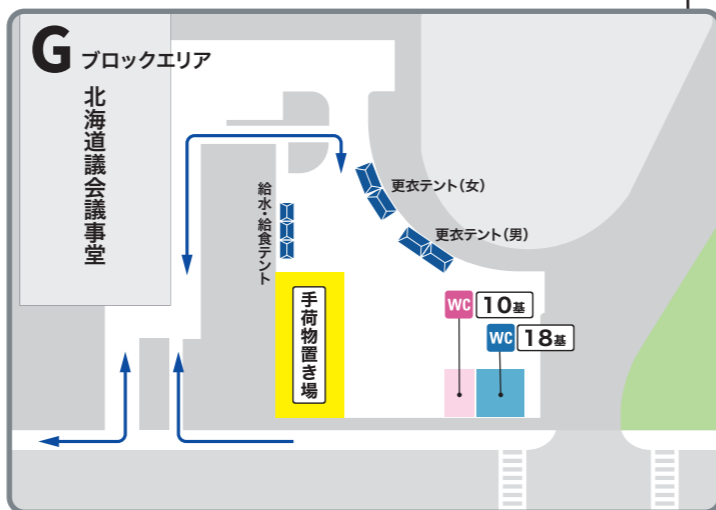
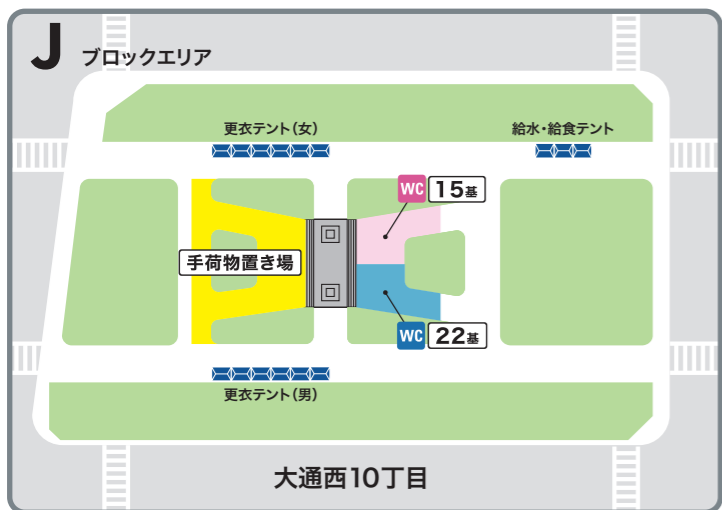
※時間内に整列しない場合は、最後尾からのスタートになります。  
※8:30,8:45のスタートの号砲に遅れた場合は出走できません。

更衣テント

大通公園内に更衣テント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。

- 参加者整列
- ➕ 救護テント
- 手荷物置き場
- 一般立ち入り禁止ゾーン
- WC ●基 男子トイレ
- WC ●基 女子トイレ
- 「●基」はトイレの設置数を表します。

※大通公園西3・4丁目は関係者専用エリアとなり、一般の方は立ち入りできませんのでご注意ください。



北1条通以北は交通規制外となるため、車道ではなく歩道を通行してください。

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。



## ⚠️ 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!

本大会では仮装に対する制限は特にありませんが、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 ボランティアのみなさんへの感謝を!

本大会は約4,000人の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。

## ● 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	第1ウェーブ制限時間	第2ウェーブ制限時間
1.2km関門	9:05	35分	20分
5km関門	9:35	1時間05分	50分
10km関門	10:15	1時間45分	1時間30分
15km関門	10:55	2時間25分	2時間10分
20km関門	11:35	3時間05分	2時間50分
25km関門	12:15	3時間45分	3時間30分
29.8km関門	12:55	4時間25分	4時間10分
35km関門	13:35	5時間05分	4時間50分
40km関門	14:20	5時間50分	5時間35分
41.5km関門	14:35	6時間05分	5時間50分
フィニッシュ	14:45	6時間15分	6時間00分

## ● 距離表示サイン

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。

※ 9km地点はトンネル内のため、トンネル手前に目安を表示しています。

## 🚑 救護所

下記の6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)
15.9km	コースMAP参照 (P3)
24.6km (前田森林公園)	
31.3km	
35.2km (新琴似)	
40km	

## WC 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。コース上のトイレ情報は「大会公式アプリ」でご確認ください。



大会公式アプリ

## 🚰 給水・給食

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	スポンジ	水	スポーツドリンク	給食(※2)	水
スタート		●	●	●	
5.4km		● 8	● 5		● 6
7.3km		● 5	● 4		● 5
11.1km	● 3	● 3	● 4		● 4
15.5km		● 6	● 4		● 3
17.5km		● 8			
20.2km	● 3	● 7	● 4	● 2	● 3
22.5km		● 8		● 1	
前田森林公園(※1)		●	●	●	
25.2km		● 6	● 4		● 2
27.5km		● 7		● 1	
30.2km	● 2	● 4	● 3	● 2	● 2
31.3km		● 5			
33km		● 8		● 1	
35.2km		● 3	● 3		● 3
38km		● 8			
40.2km	● 2	● 2	● 3		● 2
フィニッシュ		●	●		

●の横の数字はシマ数(テーブル5本で1シマ)を表しています。

※1 走路から少し離れた(公園内に入った)場所にあります。

※2 ラインナップはP3をご参照ください。

## ● 給水所サイン

各給水所の先頭に下図の案内サインを設置します。

また、給水テーブル毎に設置数が記載されているサインが設置されていますので給水テーブルがどのくらい設置されているか判断できます。

※各給水所の先頭テーブルは非常に混み合いますので、比較的空いている奥のテーブルで給水を取ることを推奨します。

15.5km 給水所	17.5km 給水所	20.2km 給水所	22.5km 給水所
Water x3	Water x8	Water x3 Sports Drink x1 Sports Drink x1 Sports Drink x4 Water x7 Sports Drink x3	5シマ目 Water x8

## ● ゴミ箱

今年から給水テーブルの反対側にもゴミ箱を設置する場所があります。ゴミは必ずゴミ箱に入れてください。

## ● 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。

## ● 保険(お見舞金)について

北海道マラソンとしては、下記の内容の保険に加入しています。

死亡、後遺障害：上限300万円

入院：2,500円 / 日額 (大会当日から180日まで)

通院：1,000円 / 日額 (大会当日から180日までとし、支払い日数限度は90日)

※大会当日の競技中に発生した場合が対象です。

※事故申請の遅れ、申請に必要な書類の不提出などにより、お見舞金のお支払いができない場合がございます。また、むちうちや腰痛など医学的他覚所見の無いもの等お支払い対象外の場合もございます。予めご了承ください。

## 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

<b>01</b> 普段から十分な栄養と睡眠をとりましょう	<b>06</b> 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
<b>02</b> 喫煙習慣をやめましょう	<b>07</b> 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
<b>03</b> メディカルチェックを毎年受けましょう	<b>08</b> 足、膝、腰などに痛みがあれば、早めに対応しましょう
<b>04</b> 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	<b>09</b> 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
<b>05</b> 計画的なトレーニングをしましょう	<b>10</b> 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"/> <b>1</b> ◀ 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"/> <b>4</b> ◀ 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"/> <b>2</b> ◀ 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。                                    | <input type="checkbox"/> <b>5</b> ◀ 最近1年以上、健康診断を受けていない。               |
| <input type="checkbox"/> <b>3</b> ◀ 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"/> <b>6</b> ◀ 血圧が高い(高血圧)。  | <input type="checkbox"/> <b>8</b> ◀ LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常性)。 |
| <input type="checkbox"/> <b>7</b> ◀ 血糖値が高い(糖尿病)。 | <input type="checkbox"/> <b>9</b> ◀ 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	2018年8月26日		2019年8月25日		2022年8月28日	
	気温	湿度	気温	湿度	気温	湿度
スタート時	25.5	71%	18.7	73%	24.5	60%
男子先頭フィニッシュ時	27.8	60%	21.0	62%	24.5	47%

❗ 酷暑(暑さ指数[WBGT]31以上相当 ※1)等で大会を中止・中断する場合があります。

※1 環境省のサイトに掲載されるWBGTの予測値を確認して判断します。数値次第では、競技開始前の中止や新たな関門の設定、関門時刻の前倒しをすることがあります。



## ウェーブスタートの注意点

スタート時やコース走行中の混雑緩和を図ることができ、安全・安心な運営にもつながる2段階のウェーブスタートを採用します。

### ウェーブの分け方

**第1ウェーブ** 8:30 スタート

対象ブロック A・B・C・D・E・F

**第2ウェーブ** 8:45 スタート

対象ブロック G・H・I・J

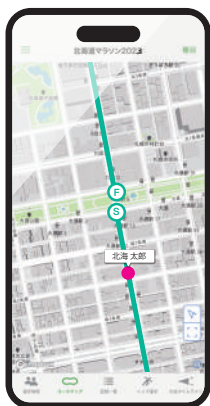
### 【注意事項】

- 公式記録(グロスタイム)はウェーブごとの号砲を基準に計測します。  
※参考記録(ネットタイム)はウェーブごとにスタートラインを通過した時点から計測します。
- 順位については、総合はグロスタイム、年代別はネットタイムを採用します。
- 第2ウェーブのランナーが第1ウェーブからスタートした場合は失格となります。
- 第1ウェーブのランナーが第2ウェーブからスタートした場合は失格にはなりません、8:30スタートのグロスタイムとなります。
- 各ウェーブとも指定の整列時間までに間に合わない場合、最後尾(Jブロック後方)からのスタートとなります。

## ランナー情報検索サービス



応援したいランナーの情報をリアルタイムで確認できます!



※スマートフォン画面のイメージです。

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。



※画像はPC版のイメージです。  
※記録は速報のため、参考タイムです。  
※ウェーブスタート採用のため、順位が入れ替わる場合があります。

応援ナビはPCからも閲覧することもできますが、お手元のスマートフォンに応援ナビアプリをインストールすることによってより便利に活用することができます。

iPhone版は  
こちらから  
ダウンロード



Android版は  
こちらから  
ダウンロード



## WEB記録証

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ます。

速報版: フィニッシュ後

確定版: 9月5日(火)公開予定



順位は表示されていない



※画像はイメージです。

### 速報版と確定版表示の違い

グラフ上部の表示内容に速報版と確定版で違いがあります。速報版では各地点の通過タイムや区間タイムは入りますが、ウェーブスタートの導入に伴い順位変動があることから、速報版には順位表示を行いません。9月5日(火)公開予定の確定版には、種目順位や年代別順位が表示されます。

## 大会公式テーマソング

北海道マラソン2023のテーマソングは  
サカナクションの「Aoi」  
北海道小樽市出身でボーカリスト兼ギタリストの山口一郎さん  
からのメッセージをいただきました。

「昨年に引き続き『北海道マラソン』テーマソングに僕たちの楽曲  
を採用いただき、ありがとうございます。僕たちの楽曲「Aoi」がラン  
ナーの皆さん、主催するスタッフの皆さん、そして僕たちの地元の北  
海道の皆さんの元に届くこと、北海道民としては身に余る光栄です。  
昨年に続き、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)

試聴はこちらから

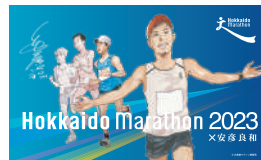


## 大会オリジナルグッズ

北海道マラソン2023×安彦良和氏の  
公式グッズが完成！EXPO会場  
で販売します。  
数量限定、会場のみでの販売とな  
りますので、貴重なグッズをぜひ手  
にしてください！



北海道マラソンと安彦良和氏、  
ピンズ専門メーカー「23546PINS」  
のトリプルコラボ！  
2種[各 500個 (800円/個)]



PCなどに貼って思い出を日常に！  
ステッカー 3種[各 1,000枚 (100円/枚)]



色味やユニフォームの細部までこだわって描いた  
安彦先生の作品をぜひ楽しんでください！  
クリアファイル:1セット(2枚) [1,000セット(400円/セット)]

北海道に、ユーがいる。



北海道文化放送



**UHB公式ホームページで  
大会の様子をライブ配信！**

ホームページはこちら▶



大会当日  
**8/27日 テレビ生中継**

北海道内向け放送 UHB ▶ あさ 8:25 ~ 11:15  
全国放送 BS フジ ▶ あさ 8:28 ~ 11:15



中継を見て、  
**豪華プレゼント**を当てよう！

## 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、))

【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

**[放送予定時間]**

- ① 08:55-09:00
- ② 09:55-10:00
- ③ 10:55-11:00
- ④ 12:55-13:55
- ⑤ 13:55-14:00

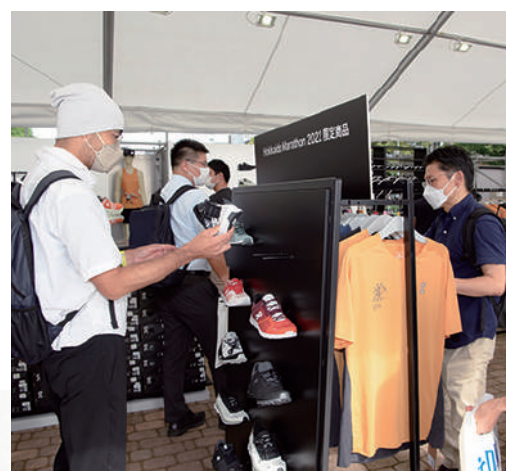
# 北海道マラソンの 魅力を発信する 2日間。

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。

会場 大通公園西7・8丁目

8月25日(金) 13:00▶20:00  
26日(土) 10:00▶20:00

※一部の企業は8月27日(日)も出展します



## 出展企業

- 株式会社カネカ
- 株式会社 SGC
- 第一生命保険株式会社
- 大日本印刷株式会社
- 平和不動産株式会社
- On
- サントリーフーズ株式会社
- 近畿日本ツーリスト株式会社
- 日本ハム株式会社
- 興和株式会社
- 株式会社きのとや
- Shokz

ほか

北海道マラソン2023  
Hokkaido Marathon

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

北海道マラソン2023では、国際社会が取り組んでいる持続可能な開発目標(SDGs)の達成に向け、以下の取り組みを推進していきます。



画像はイメージです。

北海道産木材を使った、コース上に設置する  
折り返し地点のモニュメントを制作

森林や里山の維持管理のためには「間伐」がとても重要です。

しかし間伐材は形が良くないものも多く、木材チップやおが屑材など、価値が低い原材料として消費されることが多くあります。

今回、老朽化していた折り返し地点のモニュメントを新調するにあたり、北海道産木材(間伐材)を使用します。森林環境への貢献、マラソン参加者にとっては、現地(北海道)ゆかりのものとなり、いい思い出になる思いを込めました。

大会前々日、前日のEXPO会場でも展示します。大会当日は本大会唯一の折り返し地点に設置しているモニュメントを見ることを1つの目標にしてその先の完走を目指して頑張ってください。

企画協力:北海道大学  
素材協力:(株)ハルキ・北海道  
制作:北海道マラソン組織委員会



## 「運動のきっかけ」を提供

2022大会でフルマラソンの制限時間を5時間から6時間に延長したことで参加しやすくなりました。「北海道マラソン」の完走を目指してトレーニングすることが、健康増進につながります。

子どもたちとアスリートが  
触れ合う機会を創出

世界トップレベルのアスリートを身近に感じてもらうことで、子どもたちのスポーツへの意欲が高まります。親子を対象とした1kmのショートレース「ウイニングラン」を開催。子どもたちが未来に向かって駆け出します。



## 誰でも参加できるマラソン大会へ

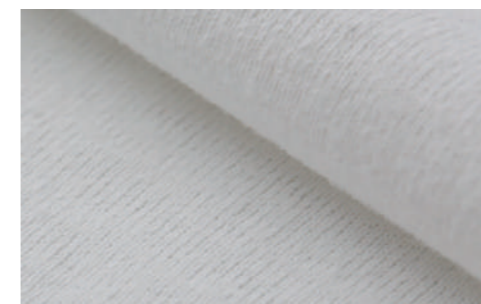
フルマラソンには「視覚障がい者の部」を設け、視覚障がいを持つ人が参加しやすい環境を用意しています。また、「はまなす車いすマラソン」と合同開催することで、どなたでもマラソンを楽しめる一日になります。北海道マラソンには約4,000人のボランティアが参加しています。コース上の給水や沿道の自主警備、救護活動など、多くのボランティアの力に支えられています。ランナーだけでなく、ボランティアもまた北海道マラソンの主役なのです。

北海道沼田町の雪を使って  
ランナーをサポート

25km地点付近の前田森林公園内にランナーサポートエリアを開設します。給食や給水に加えて、アイシングに使用できる雪を提供します。氷を製造するのではなく、すでにある雪を供給し、環境にやさしい大会を目指します。

参加記念品はサステナブルで  
地球環境にやさしいTシャツ

回収した古着と繊維工場由来のポリエステル繊維(糸くず)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Tシャツが、参加記念品(オン・ジャパン提供)です。スポーツシーンだけでなく普段使いにも適した着心地の良い素材を使用します。

環境に配慮した車両を  
競技に使用

大会運営に必要な車両の一部に、燃料電池自動車(FCEV)を使用。CO<sub>2</sub>排出量を削減するとともに、テレビやコース沿道で観戦する人に環境保護を考えてもらうメッセージとします。



## 印刷物の削減・紙資源の節約

今年の北海道マラソンは、WEBやメール、スマートフォンアプリの活用などにより、紙資源の使用量を抑えます。また、給水に使う紙コップはこれまで同様にリサイクルし、貴重な資源を無駄にしません。環境にやさしいマラソン大会を目指します。

受付袋も環境に配慮した  
素材を採用

大会前々日、前日のアスリートピクスをお渡しする際に配布するランナー受付袋は、100%植物由来の海水中でも生分解される「カナカ生分解性バイオポリマー Green Planet<sup>®</sup>」で作られています。

