



ジャパンマラソンチャンピオンシップシリーズ・G2

参加のご案内

# 北海道マラソン2024

## 8.25 *sun.* 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  

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

 Facebook 

 X (旧Twitter) 

 Instagram 



期 日	内 容	時 間	場 所
大会前々日 8月23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EXPO2024		大通公園西7・8丁目
大会前日 8月24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EXPO2024		大通公園西7・8丁目
大会当日 8月25日(日)	手荷物預かり	第1ウエーブ A~Fブロック	大通公園西5 ~ 10丁目
		第2ウエーブ G~Jブロック	北海道庁南駐車場
	スタートブロック整列	第1ウエーブ A~Fブロック	P10~11参照
		第2ウエーブ G~Jブロック	P10~11参照
	はまなす車いすマラソン2024 ハーフ スタート	7:50	大通西4丁目(駅前通)
	北海道マラソン2024 第1ウエーブ スタート	8:30	
	北海道マラソン2024 第2ウエーブ スタート	8:45	
	はまなす車いすマラソン2024 ショートレース スタート	9:10	
北海道マラソン2024 ウィニングラン スタート	①9:55 ②9:57		
大会終了	14:45頃		



大会当日の受け付けは行いませんので、ご注意ください。

日時

8月23日(金) 13:00~20:00  
24日(土) 10:00~20:00

時間外の受け付けは行いません。  
時間に余裕をもってご来場ください。

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

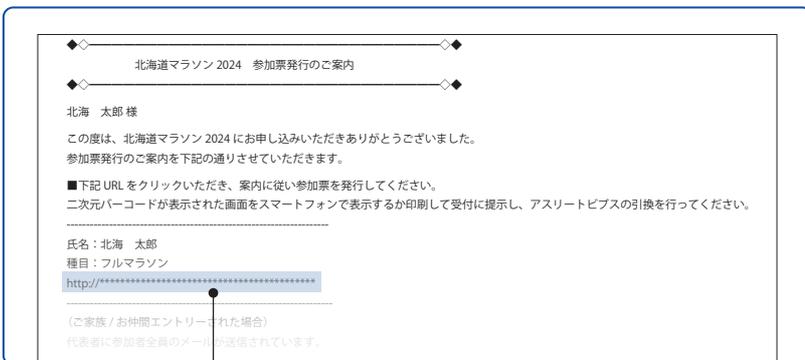
◎受付時にご準備いただくもの

WEB引換証 (RUN PASSPORT)

7月31日(水) 配信の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。

※8月15日(木)に同じ内容のメールを配信します。

■メール本文(イメージ)



メールは、**RUNET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ので転送をお願いします。

※出走権付旅行プランなどRUNNET以外でエントリーされた方には、その際入力したメールアドレス宛に送信します。

このURLをクリックして引換証表示ページへ

スマートフォンをお持ちの場合

画面に表示された引換証を受付時にご提示ください。



画面イメージ

スマートフォンをお持ちではない場合

印刷した引換証を受付時にご提示ください(QRコードが必要です)。



引換証印刷イメージ

引換証に関するメールを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。

<https://web.runpassport.jp/helpdesk/14954/1df4f644fb35cbb9cac59713697cf81a010be178>

◎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。



## ①参加受付(アスリートビブス交付)

大通公園西8丁目の受付テントで、配付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、大通公園西8丁目のランナーヘルプデスクです。  
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。

### ●配付物 ※受付時に受け取るもの

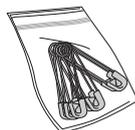
※配付物のデザインは、変更する場合があります。

#### A アスリートビブセット

■アスリートビブス(2枚)



■安全ピン8本



■手荷物ラベルシール



アスリートビブス裏面(計測タグ貼付面)



**！** アスリートビブスは前面と背面に1枚ずつ付けてください。

計測タグが付いている方を**前面**に着用してください。  
背中に装着すると計測できない場合があります。

※計測タグに強い衝撃を与えたり、故意に折り曲げたりしないでください。

※計測地点を通過時にアスリートビブスを手や腕で隠さないでください。記録計測に支障をきたす可能性があります。

※雨天時など、上着を着る際はアスリートビブスが見えるように、上着の上にアスリートビブスを装着してください。

※計測タグのナンバーは管理番号となりアスリートビブス番号とは異なります。

※計測タグは回収しません。

※アスリートビブスの穴あけ等の加工はしないでください。失格になる場合があります。

#### B 受付セット

■大会プログラム

■冷却材「パンチクール」

■手荷物預け用袋  
サイズ: 65cm x 80cm



**！** 手荷物預け用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。



◎アスリートビブセット

## 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。

### 北海道マラソン x Onのサステナブルな参加記念Tシャツ

今年で3年目のオフィシャルウエアパートナー「On」の参加賞Tシャツテーマは、本大会ブランドメッセージの「この熱が、走るエネルギーだ。」。

バックデザインはスイス人グラフィックデザイナーのセバスチャン・フェア氏に依頼、今年もサステナビリティをテーマに取り組んでおり、提供したランナーの皆様でランニングシーンだけでなく、ライフスタイルでも活用し、かつ長く着ていただけるようタイムレスなデザインでメッセージが表現されています。

#### セバスチャン・フェア氏からのデザインに関するコメント

夏に開催する北海道マラソンは、比較的涼しいとはいえ「暑い」フルマラソンに、道内はもとより全国から約20,000人のランナーが集います。

フェア氏のデザインは、厳しい環境下で挑むランナーそれぞれの熱気、そして胸に秘めた「熱い」想いが、最後まで諦めず走り抜くエネルギーとなっているランナーのイメージが落とし込まれています。その熱気、活気に満ちたランナーがいくつも組み合わせられて、「42.195km」という距離をランナーそれぞれのペースやリズムを表現した力強いビジュアルとなり、「FEEL THE HEAT」というメッセージが中央に配置されています。

さらに、このTシャツを大会後も身につけることで、それぞれの「熱い」想いを思い出し、チャレンジした自分を誇りに思ってもらいたいというOnとしての願いも込められています。

メッセージデザイン部分拡大図



## ③EXPO

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。

### 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。

ゆうパケット発送

**有料 386円**  
(360円+手数料)

お申し込みは右の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カ月以上かかる場合がありますので、あらかじめご承知おきください。なお、Tシャツサイズの変更はできません。



# 北海道マラソンの 魅力を発信する **2日間**

会場 大通公園西7・8丁目

8月23日(金) 13:00▶20:00

24日(土) 10:00▶20:00

※一部の企業は8月25日(日)も出展します

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。



## 出展企業

- カネカ
- SGC
- 第一生命
- 平和不動産
- On
- サントリーフーズ
- 東武トップツアーズ
- 日本ハム
- 日産自動車
- 茨城空港
- エバー航空マラソン
- スポーツアイランド沖縄
- 興和
- HUAWEI
- Shokz
- gooder
- 旭イノベックス
- 北海道マラソンSDGs
- 北海道マラソンオフィシャルショップ



### ランナーサポートエリア

25km地点付近、前田森林公園内に「ランナーサポートエリア」を今年も設置

炭酸飲料や補給食、沼田町の協力で冬に貯蔵した雪を用意します。  
体をリフレッシュさせて後半戦に挑んでください。

**往路 復路**  
日本陸上競技連盟/公認コース、ワールドアスレティックス・AIMS/認証コース

水    スポーツドリンク    スポンジ    暑熱対策  
 給食    トイレ    救護

**給水所新設=2.0km付近**

大会終了後に実施したランナーへのアンケートで「暑さ対策として最も実施して欲しいサービス」の1位約33%の支持があり、特にこれまでの最初の給水所(5.4km)までにほしいという声が多かったため新設します。

給食ポイントと提供内容

ポイント									
スタート	●								
20.2km	●	●		●					
22.5km					●				
前田森林公園				●	●	●	●	●	●
27.5km					●				
30.2km	●	●	●		●				
33.0km					●				

コース高低図



## ● 関門

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、またはレース随行車両最後尾の収容バスに乗りしてください。

関門	関門時刻	制限時間 <sup>(※)</sup>
1.2km	9:05	20分
5km	9:35	50分
10km	10:15	1時間30分
15km	10:55	2時間10分
20km	11:35	2時間50分
25km	12:15	3時間30分
29.8km	12:55	4時間10分
35km	13:35	4時間50分
40km	14:20	5時間35分
41.5km	14:35	5時間50分
フィニッシュ	14:45	6時間00分

※制限時間は、第2ウエーブスタート(8:45)を基準に設定

## ● 距離表示サイン

1kmごとと中間地点に設置します。

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。

## +

6カ所、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がある方、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。**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 (P10~13)
15.9km (琴似・栄町通) ※復路側に配置	コースマップ参照 (P5)
24.6km (前田森林公園)	
31.3km (新川通)	
35.2km (新琴似・2条通)	
40km (北海道大学)	

## 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。



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



## 🗄️ 給水・給食

レース前はしっかりと、レース中はこまめに水分補給を行ってください。

●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。①~⑤の順に設置しています。

ポイント	①スポンジ	②水	③スポーツドリンク	④給食 <sup>(※3)</sup>	⑤水
スタート		●	●	●	
2.0km		● 12 <sup>(※2)</sup>			
5.4km		● 8	● 5		● 6
7.3km		● 5	● 4		● 5
11.1km	● 3	● 3	● 4		● 5
15.5km		● 6	● 4		● 4
17.5km		● 8			
20.2km	● 3	● 7	● 4	● 2	● 3
22.5km		● 8		● 1	
前田森林公園 <sup>(※1)</sup>		●		●	
25.2km		● 6	● 4		● 2
27.5km		● 7		● 1	
30.2km	● 3	● 4	● 3	● 2	● 3
31.3km		● 5			
33.0km		● 8		● 1	
35.2km		● 3	● 3		● 3
38.0km		● 8			
40.3km	● 2	● 2	● 3		● 2
フィニッシュ		●	●		

※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 左右に6シマずつあります。

※3 提供内容はP5をご確認ください。

## ● 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、給水テーブルごとに設置数が記載されているサインがありますので、テーブルがどのくらい設置されているか確認できます。

※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 x4 Sports Drink x4 Water x6	Water x8	Water x3 給食 x1 バナナ x1 Sports Drink x4 Water x7 給食 x3	給食 5シマ目 Water x8

## ● ゴミ箱

給水テーブルの反対側にもゴミ箱を設置している場所があります。

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、十分に注意しながら走行してください。

## ● 保険(お見舞金)について

下記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は、お支払い対象外の場合があります。予めご了承ください。

1

## 冷却剤「パンチクール」を 受付時に配付する袋に同封しています

運動前に深部体温をあらかじめ下げしておくことで、深部体温の過度な上昇を抑え、熱中症の予防、大量の発汗による脱水、パフォーマンスの低下も防ぐことができます。  
※「パンチクール」は使用後に保冷剤として再利用できます



2

## 2.0km付近に給水所を新設

コースの両側に準備しています。最初のテーブルは混む傾向にありますので、奥のところで取ることをおすすめします。



写真はイメージです

3

## 9.5km付近(創成トンネルを抜けたところ)に ミストシャワーポイントを設置

創成トンネル内の蒸し暑さを少しでも解消することを目的に設置します。

※写真はテスト時(シャワーヘッド装着1列)のものになります。本番時は3列仕様を予定しています

※進行方向に向かって左側になりますので、浴びたい方は事前にコースの左側を走ってください

※立ち止まることは危険ですので、走り抜けるようお願いいたします



シャワー吐水部分

4

## 24.8km付近に放水ポイント、 28.2km付近に水かぶりポイントを設置

放水は前田森林公園のランナーサポートエリアでスタッフがホースで、水かぶりは新川通復路(手稲高校向い側付近)に設置するセルフスタイルです。日陰が無く、暑さを感じる時間帯を少しでも和らげることが狙いです。

5

## 給水テーブルの増設

給水を取りやすくするために、11.1km、15.5km、30.2kmの給水所で1シマ(=テーブル5本分)を増設します。

6

## スポンジ増量

前回から3万個増やし、合計「13万個」をご用意します。コース上に4カ所ありますのでご利用ください。

7

## 給水所の氷の量を増やします

前回から5トン分増やす計画で進めています。

8

## 沼田町から提供される雪を増量

前田森林公園に設置するランナーサポートエリアで提供される沼田町からの雪を増量します(3トン分を予定)。



## 夏のマラソンに備え、体調は万全に！ 水分補給はレース前にしっかりと、レース中はこまめに！

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。

<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

#### ■直近3大会の気象情報

項目	2019年8月25日		2022年8月28日		2023年8月27日	
	気温	湿度	気温	湿度	気温	湿度
スタート時	18.7	73%	24.5	60%	29.2	78%
男子先頭フィニッシュ時	21.0	62%	24.5	47%	30.0	72%

❗ 酷暑(暑さ指数[WBGT]28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。

**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ます。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!!**

必ず主催者が用意したゴミを箱に捨ててください。給水所で使い終わった紙コップやスポンジなどのゴミを道路やコース周辺に投げ捨ると、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。ほか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。**

**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ています。

**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。
- 順位は、総合がグロスタイム、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。

スタート前の流れ

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ピ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。

- 手荷物置き場へ入る際は、アスリートピブスを提示してください。出る際、手荷物が正しいかスタッフが確認いたします。
- 貴重品は預けられません。

スタートブロックへの整列

第2ウェーブの方が第1ウェーブでスタートした場合、失格となりますのでご注意ください。

アスリートピブ스에 印字されているアルファベットはスタートブロックを示しています。必ず自身のスタートブロックに整列してください。

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

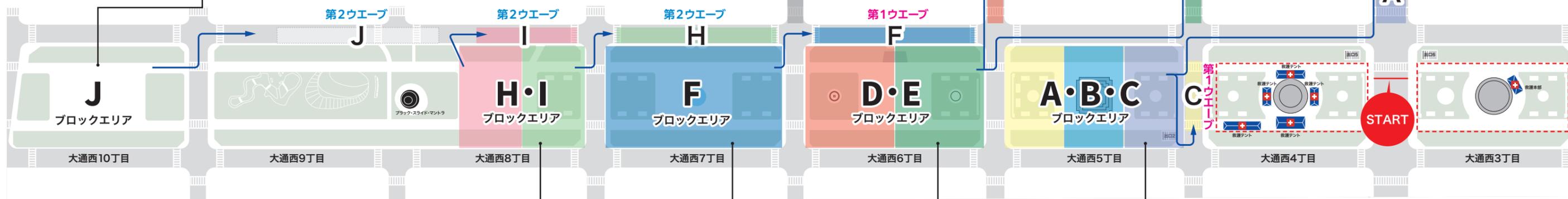
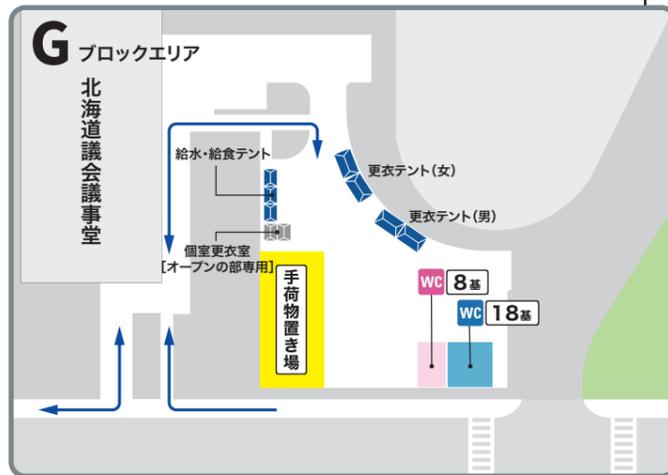
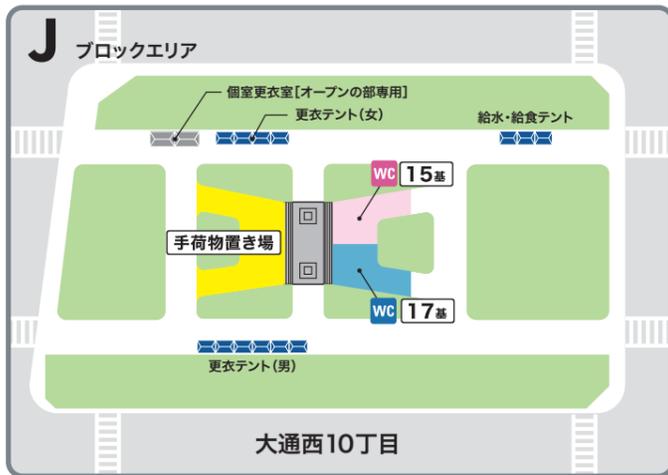
※時間内に整列しない場合は、各ウェーブの最後尾からのスタートになります。  
※8:45のスタートの号砲に遅れた場合は出走できません。

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。

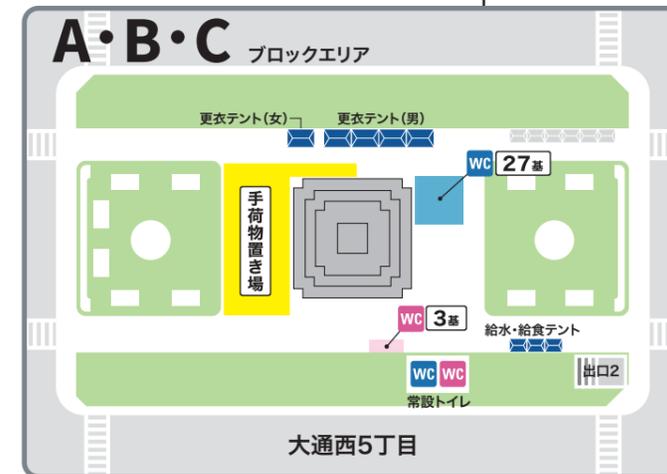
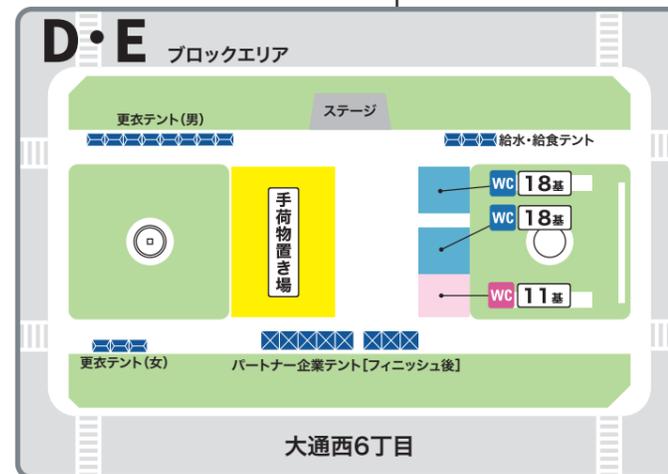
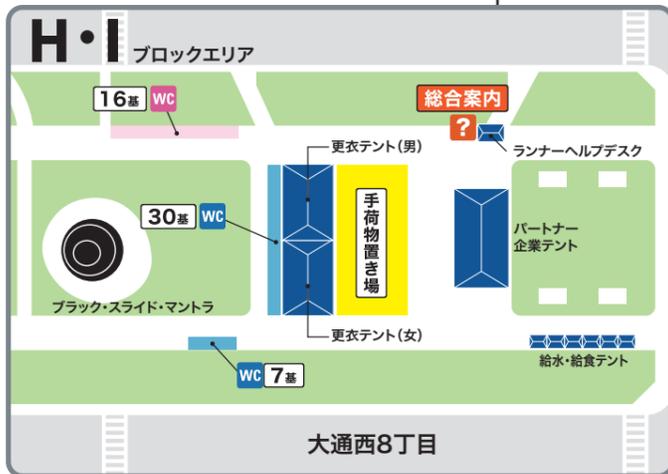
- 競技者整列
- 救護テント
- 手荷物置き場
- 一般立ち入り禁止ゾーン
- WC ●基 トイレ
- WC ●基 女性用トイレ
- 「●基」はトイレの設置数を表します。

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



北1条通・宮の沢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。





北1条通・宮の沢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。

車道は歩行出来ません

### フィニッシュ後に提供されるもの

#### 完走メダル 提供:SGC

表面は風のような波型の模様と、走る人のシルエット「しんじょう」ロゴで北海道の爽やかな夏を駆け抜けるランナーを表現。  
裏面の亀は「鶴は千年、亀は万年」と言われるように「長寿」の象徴として縁起が良く、また甲羅の形が小判などお金の形に似ていることから「金運」も招くとされています。SGC だけではなく、その歩みから一歩一歩成長することを重ね、とても大切にしているモチーフです。完走した皆さんの、今後の更なる発展と永続を願います。  
※SGCは金の精錬から製作、販売、買取まで、すべてを手がけるゴールドカンパニーです。



表 裏

#### フィニッシャータオル 提供:カネカ

アイヌ文様のデザインには完走祈願が込められています。手にしたら喜びとともにタオルをまとい、ぜひ写真に収めてください。



#### フィニッシャーカップ アルミ製 提供:サッポロビール

サッポロクラシックと大会ロゴが入ったレアアイテム。完走の喜びを仲間や家族と、そして頑張った自分自身に乾杯!



※写真は2023大会

#### 北海道ぶどうBAR 提供:セコマ

夏のフルマラソン完走後にアイスを食べたいという主催者の思いが実現! 美味しさと同時に火照った身体をクールダウンさせてくれます!



→ 競技者  
+ 救護テント  
 手荷物置き場  
 一般立ち入り禁止ゾーン  
WC ●基 トイレ  
WC ●基 女性用トイレ  
 「●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るため、立ち入りできませんのでご注意ください。

アイス 提供:セコマ  
水(ペットボトル) 提供:サントリーフーズ  
フィニッシャーカップ 提供:サッポロビール  
完走記念品を入れる袋 提供:カネカ  
フィニッシャータオル 提供:カネカ  
完走メダル 提供:SGC

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

北海道マラソン2024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。

15 陸の豊かさも守ろう

**HOKKAIDO WOOD**  
北海道産木材

## 再生木材の動物パネルを折り返し地点モニュメント上部に

昨年の大会では、森林環境保護のため、価値が低く原材料として消費されやすい、北海道産の間伐材を使用し、老朽化した折り返しモニュメントを新調しました。

今年は「北海道大学」の跨道橋撤去工事に際してやむを得ず伐採された木を再利用し、北海道にちなんだ動物のパネルを制作します。

パネルは8種類の動物から、2024大会の参加者に投票してもらい、最も票を集めた「エゾシカ」に決定しました。

動物パネルは大会前日と前々日のEXPO会場(大通公園西7丁目)に展示しますので、現物をぜひ写真に収めてください!



画像はイメージです。

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

3 すべての人に健康と福祉を

## 「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。

4 質の高い教育をみんなに

## 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。



3 すべての人に健康と福祉を

## 誰でも参加できるマラソン大会へ

2018年から「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、ボランティアも北海道マラソンの主役です。



3 すべての人に健康と福祉を

## 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。



12 つくる責任 つかう責任

## 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

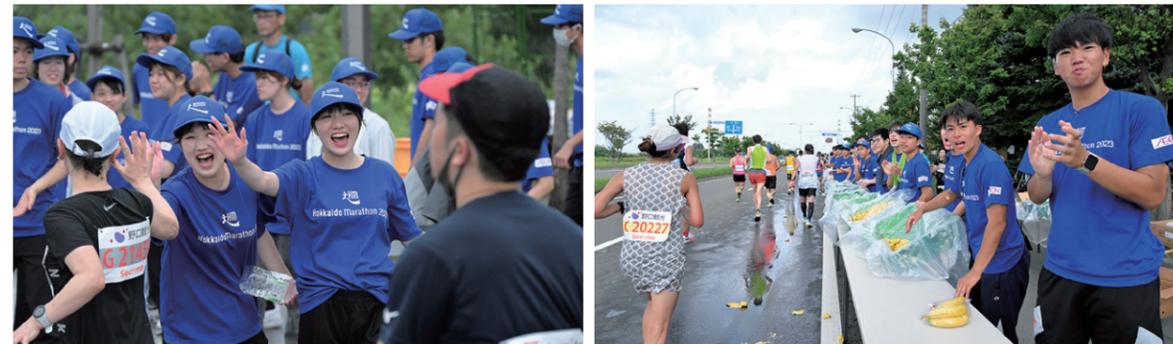
回収した古着と繊維工場由来のポリエステル繊維(糸くず)を化学的に分解して原料に循環させた再生ポリエステル素材を使ったTシャツが、オン・ジャパン提供の参加記念品です。スポーツシーンだけでなく普段使いにも適した着心地の良い素材を使用します。



17 パートナリシップで目標を達成しよう

## 参加料の一部などを寄付、地域を盛り上げ

チャリティーとして北海道交通遺児の会、能登半島地震復興義援金、北海道新聞野生生物基金などへ寄付します。昨年までの寄付総額は約6,200万円になりました。企業、大学、ボランティアなど、さまざまなパートナーと連携し、マラソンを通して北海道を盛り上げていきます。



7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

## 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などの活用により、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。



14 海の豊かさを守ろう

## 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付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ネカ提供の「カネカ生分解性バイオポリマー Green Planet<sup>®</sup>」で作られています。



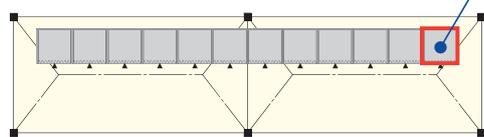
オープンの部 新設 順位を求めず自由に走ったり、性別に捉われないマラソンの新しい様々な楽しみ方を提案

- 記録計測 あり
- 順位/表彰 なし
- 公式記録集 氏名と記録のみ

◎個室更衣室を用意

北海道庁南駐車場、大通公園西10丁目に設置し、オールジェンダー更衣室として開放します。

オープンの部専用更衣室テント内



大通公園西10丁目の個室更衣室は上図のように設置されます

個室更衣室



◎オープンの部のアスリートビブス  
通常仕様



ニックネーム仕様(事前申し込み・有料)



※アスリートビブスデザインはイメージです

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。

アスリートビ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



フルマラソン男子 / Men's Marathon

順位は表示されていない

確定版:9月3日(火)公開予定



フルマラソン男子 / Men's Marathon  
EVENT RANKING (種目別) RANKING BY AGE (年代別)  
2234 / 12547 234 / 7874

種目名の下に種目順位、年代別順位が表示される

※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の違いがあります。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しません。9月3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2024のテーマソングは  
サカナクションの「新宝島」  
北海道小樽市出身でボーカリスト兼ギタリストの  
山口一郎さんからメッセージをいただきました。

「3年連続で僕たちの楽曲を採用いただきありがとうございます。  
北海道出身の僕らにとっては北海道マラソンはとても身近なものです。  
僕たちの代表曲である「新宝島」がランナーの皆さんの背中を押すことが  
出来ればと思っております。  
天候によっては、とても過酷な環境下でランナーの皆さんがご自身の限界  
まで挑戦されることになるかと伺っております。  
どうかご自身の体調をまずは優先いただき参加されたランナーの皆さま  
全員が無事に完走いただくことを願っております。」

山口一郎 (サカナクション)



試聴はこちらから



## 北海道マラソン2024 POP UP STORE powered by On

北海道マラソン2024に参加するランナーはもちろん、走る・スポーツを  
することのきっかけ作りと定着、同じ目的を持ったコミュニティを作って  
いきたいと考え、スイス発のスポーツブランドでオフィシャルウェアパ  
ートナーのOn(オン)と連携し、期間限定ストアの「北海道マラソン2024  
POP UP STORE」を札幌市内の商業施設「サッポロファクトリー」内に  
オープンしました。

Onのアパレルやシューズなどを取り揃え、他のパートナー企業の商品を  
体験し、購入することが可能な作りになっています。

ストア機能だけではなく、ロッカーやストレッチスペースも完備し、ラン  
ニングステーションとしての機能も備え、ランナーが集うコミュニティハ  
ブとしてもご利用いただけます(シャワー設備はありません)。



- ◆住所: 札幌市中央区北2条東4丁目 サッポロファクトリー2条館
- ◆施設内立地: サッポロファクトリー2条館3階
- ◆実施期間: 2024年7月4日(木)~9月29日(日)
- ◆営業時間: 10:00~20:00

北海道に、ユーがいる。



北海道文化放送



大会当日  
**8/25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!

公式  
ホームページ  
はこちら!



## 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 11:55-12:00
- ⑤ 12:55-13:00