



鄂霍次克 網走馬拉松 2019

請盡情享受網走自豪的景觀。

2019年9月29日舉行



1 時間限制為 6 小時 30 分鐘

此賽程前半部分因上下坡度較陡為較艱苦的賽程，以 6 小時 30 分寬裕時間設限，意在以完成全程作為大會的目標。

關門閘口	關閉時間
14.4km	2時間10分
29km	4時間10分
35km	5時間00分
42.195km	6時間30分

2 充實的補給站

5 公里後，每 2.5 公里處就有由東京農業大學物產系學生所設置的補給站。提供蜆貝湯和螃蟹湯（另有個人設置補給站）等網走在地味道，請停下腳步慢慢品嚐。

3 完賽獎章是由網走監獄創意所制

由網走監獄，一個個以木紋謹慎精心製成而為世界上唯獨的獎章。背面烙有網走監獄的印記。
(僅限全馬參賽者)



4 調節器按類別不同設定不同的支援

按目標時間為主，故以利達成大會競賽目標時間設定
(目標時間 3 小時，之後每隔 30 分鐘設定)

5 獲列全國會跑競賽百大名內

2015 年、2016 年和 2017 年連續獲列
日本 R-bies 體育財團全國會跑賽 100 名內。



參賽報名期間

JSS JTB スポーツステーション
SPORTS STATION

JTB Sports Station

<https://jtbports.jp/>

R RUNNET
GLOBAL

RUNNET GLOBAL

<https://runnetglobal.com/>

2019年4月1日～2019年8月25日

報到: エコーセンター2000 (北海道網走市北2条西3丁目)

這將在9月28日的接待交付

- ①大會程序表(本冊)
- ②R號碼套組 (號碼布、晶片、安全別針4個(3km,5km)、束帶繩2條、晶片歸還信封)
- ③馬拉松參加獎
※參加3km・5km的, 獎品是當日現場交付。
- ④行李寄存用袋(馬拉松參加者)
- ⑤2簽章標籤 (限3km・5km參加者)

大會前日

號碼布、晶片等之確認與準備
[開幕式16點00分～]

大會當日

報到時無需使用號碼布及晶片標籤,
請直接至起跑點集合!
※敬請利用免費接駁車前往

開始(START!!)

馬拉松 08:45
5km 09:50
3km 10:00

不接受當日之報名

※號碼套組當日請務必攜帶, 若未攜帶將收取1,000日元做為補發費用

接駁巴士班車時刻表

網走刑務所起點

網走市區 ↓ 起點 6:30~8:15	馬拉松參賽者停車場 ↓ 起點 6:30~8:00	湖畔各酒店發 ↓ 起點
網走巴士總站 →網走火車站 →起點	駐車場 →起點	出發時間請向各酒店 確認

大曲湖畔園地發車

前往網走市區 12:30~16:55	前往馬拉松參賽者停車場 12:00~16:50	前往湖畔各酒店 12:30~16:00
終點 →網走火車站 →網走巴士總站	終點 →馬拉松參賽者 停車場	終點 →網走觀光酒店 →網走湖莊 →北天之丘

報到

日時 2019年9月28日 13點00分~17點00分

場所 エコーセンター2000

※從網走車站至受付會場(エコーセンター2000)約1100m

關於開幕式

- 2019年9月28日星期六16點00分~
- 網走市民會館

※從エコーセンター2000至開幕式會場(網走市民會館)約950m
當日至網走市民會館報到出席者,一併附上“抽獎券”。

エコーセンター2000位置視圖
網走市民會館位置視圖



從網走車站至報到會場(エコーセンター2000)約1100m(步行約18分)
從エコーセンター2000至開幕式會場(網走市民會館)約950m(步行約15分)

賽日當天服裝

9月下旬的氣候大致安定,雖依據往年推測但有時還是會有多少溫差。特別是由北海道以外來的各位,請準備防寒對策。去年參加獎獲得的運動襪等、或今年參加獎的手套對氣溫變化、都是非常便利的保暖商品。

	天氣	最高氣溫	最低氣溫	降水量
2018	晴	18.1℃	10.6℃	-
2017	晴/雲	18.5℃	5.1℃	-
2016	晴/雲	16.7℃	13.2℃	-
2015	晴/雨	16.5℃	10.6℃	22.0mm
2014	晴/雲	18.3℃	10.4℃	-
2013	雲/晴	21.8℃	11.8℃	-
2012	雲	20.0℃	13.8℃	0.5mm
2011	晴/雲	22.1℃	12.4℃	-
2010	晴	19.0℃	12.7℃	-
2009	晴	20.8℃	14.1℃	-

(過去10年來9月29日當日的氣溫)

◎ 馬拉松當然



所謂精神補給站？

對鄂霍次克網走馬拉松來說，包括私人設置協助的健康補給站在內全部共19所，提供各位參賽選手健康補給。以東京農業大學鄂霍次克校園的一年級生為中心的義工們所經營的健康補給站。非僅遞交飲料、食物而已，更是給各位選手們精神上的加油打氣。

螃蟹湯 由本地螃蟹專賣業者所做的絕品蟹湯。
設置在4km處到時請務必停下腳步仔細品。

牛奶 “鄂霍次克網走牛奶”將牧場現擠的牛奶，同時間做低溫殺菌，味道相當接近原乳，香純濃滑與一般市場出售的牛奶完全不同，請務必親自品嘗這份感動。

蛤蜊湯 網走湖蛤蜊收穫量居全道的蜆貝卸貨量8成以上，屈指可數的蜆貝產地。
蛤蜊含有牛磺酸一般認為可消除疲勞，各位選手請務必飲用為下半場儲存體力喔。

南瓜丸子・馬鈴薯丸子

使用網走當地的馬鈴薯和南瓜澱粉,所製作的類似年糕的丸子