

オホーツクの食・景観・歴史の全てを満喫!



OKHOTSK

網走
MARATHON

2023.9.24(日)

種目: マラソン42.195km・5km・3km

主催: オホーツク網走マラソン実行委員会、網走市
競技主管: オホーツク陸上競技協会

後援: 北海道開発局網走開発建設部、北海道オホーツク総合振興局
協力団体: 網走刑務所、大空町、東京農業大学生物産業学部

スポーツくらぶ



特別協賛



世界をつなぐ、あたらしい空へ。



Inspiration of JAPAN

A STAR ALLIANCE MEMBER 

www.ana.co.jp

大会スケジュール

9月
23日
土曜日

開会式 16:00
大会長挨拶、競技開始宣言
ゲストランナートークショー
オホーツク網走マラソン攻略アドバイス
大抽選会
東京農業大学の学生から参加選手へエール

場所
網走市南6条西2丁目
網走市民会館
大ホール

9月
24日
日曜日

駐車場オープン	6:30
シャトルバス運行開始	
マラソンの部スタート	8:45
5kmの部スタート	9:50
3kmの部スタート	10:00
5km・3kmの部 表彰式	11:00
マラソンの部(個人) 表彰式	12:30
マラソンの部(団体) 表彰式	14:00
競技終了	15:35

網走スポーツ・
トレーニングフィールド

網走刑務所

大曲湖畔園地

目次

ごあいさつ	2
大会長 網走市長 水谷 洋一	
大会実行委員長 小澤 友基隆	
ゲストランナー紹介	3
競技注意事項	4
必ずお読み下さい	5
スタートまでの流れと確認ポイント	6・7
マラソンコース・施設紹介	8
マラソンコース高低図、5kmコース・3kmコース、駐車場位置図	9
スタート・フィニッシュ会場図	10
シャトルバス乗場・運行スケジュール	11
元気エイドステーション	12
大会記録	13
協賛広告	14
参考資料	20～

ごあいさつ

大会長 網走市長 水谷 洋一



「オホーツク網走マラソン2023」が、全国各地より多くのランナーのご参加をいただき、開催を迎えるにあたり、網走市民を代表して、心から歓迎とお礼を申し上げます。昨年は新型コロナウイルスの感染拡大防止に十分に配慮し、全国に先駆け、「WITHコロナ」の大会として3年ぶりにリアル開催いたしました。

歴史ある網走刑務所正門からスタートし、冬は流水で埋め尽くされるオホーツク海を能取岬にて見下ろし、フィニッシュ会場には広大なひまわり畑など、北海道らしさ全開の景観とともに駆け抜けるコースは、まさに「爽快」の一言でしょう。

さらに、網走ならではのカニ汁やしじみ汁、あばしり和牛といった食の魅力、そして、ボランティアスタッフの皆様や東京農業大学オホーツクキャンパスの学生、地元高校生たちの笑顔と熱意溢れる声援はランナーの皆様から大変好評をいただき、株式会社アールビーズが運営します日本最大級のランニングポータルサイト「RUNNET」の大会ランキングにおいて全国1位となりました。

網走市はトップアスリートを毎年多く受け入れるスポーツ合宿の盛んなまちであり、本年は日本初的女子プロサッカーリーグ「WE LEAGUE」から3チームがここ網走での合宿を予定しております。「WE LEAGUE」をはじめとした女性プロスポーツの普及のみならず、誰もが活躍できるジェンダー平等に向けたまちづくりにも取り組んでまいります。

このオホーツク網走マラソンにおいても、参加ランナーの皆様と市民の全員が「笑顔で結ばれる日」となることを願っております。

結びに、本大会の開催にあたり多大なご尽力を賜りました網走刑務所様、網走信用金庫様、早水組様、YAMAtune様をはじめとする多くの協賛企業の皆様、大会運営に携わっていただいたすべてのボランティアスタッフの皆様へ心より感謝を申し上げ、挨拶とさせていただきます。



大会実行委員長 小澤 友基隆

「オホーツク網走マラソン2023」の開催にあたり、多くのランナーの皆様をお迎えし、盛大に開催できますことに厚くお礼申し上げますとともに、ご参加いただきます選手の皆様を心から歓迎いたします。

2015年より開催しておりますオホーツク網走マラソンは、重厚な赤レンガ門で有名な網走刑務所正門前を起点に、遠くには世界自然遺産の知床連山を抱くオホーツク海、映画やCMのロケ地としても有名な絶景の能取岬、海・湖沿いを走るコースなど、網走自慢の景観を全国のランナーに存分に体感していただき、高い評価をいただいております。特に約14ヘクタールの広大な大地に260万本のヒマワリが咲き乱れる「大曲湖畔園地」のフィニッシュ地点は、毎年多くのランナーから高評価を得ているところでございます。フルマラソンの完走者には、ひとつひとつ木目を活かして丁寧に作られた世界で一つだけの網走刑務所焼印入りのオリジナル木製メダルを進呈しており、こちらも多くの方々に喜ばれております。

網走マラソンの名物ともいえる地元の東京農業大学オホーツクキャンパスの学生や地元高校生、市民ボランティアによる熱烈な応援もゴールを目指すランナーのエネルギーになるものと確信しております。また、ウェーブスタートを採用しております本大会では、ランナーの皆様が混雑にならず、ゆったりとレースやエイドステーションを楽しむことができることと存じます。ランナーの皆様には最後までオホーツクの雄大な景観と網走の味覚を存分に堪能しながら完走を目指していただきたいと思っております。

さらに、本年は協賛企業様のご厚意により「ホノルルマラソン」、「バリマラソン」への招待券が用意されており、大きな目玉となっております。

結びとなりましたが、ご協賛・ご協力をいただきました各社、並びに本大会の開催に向けてご尽力いただきました関係機関・団体の皆様、そして1,200名を超える市民ボランティアの皆様へ心から感謝を申し上げますとともに、選手の皆様のご健闘を心からお祈り申し上げ、歓迎の挨拶といたします。

ゲスランナー紹介



金 哲彦

1964年福岡県北九州市生まれ。

中学から陸上競技を始め、早稲田大学入学後、無名ながら1年生で箱根駅伝での5区に抜擢され驚異的な走りをみせた。以降、1985年には同区間で新記録を樹立、早稲田の2連覇に貢献し「山のぼりの木下」の異名をとる。

1986年リクルートに入社後、ランニングクラブを創設。マラソンでは、1987年別大マラソン3位、1989年東京国際マラソン3位など選手として活躍した。

1992年に小出義雄監督率いる同クラブのコーチとなり有森裕子など、数々のオリンピック選手を指導した。1995年監督に就任。2002年NPO法人ニッポンランナーズを創設、一般市民ランナーやプロアスリートの指導にあたっている。

また、わかりやすい指導と表現で、ランニングコーチとしてはもちろん、テレビやラジオの駅伝・マラソン解説者としても活躍している。NHKランニング情報番組「ランスマ倶楽部」のレギュラーとしてもおなじみ。



エリック・ワイナイナ

1993年、高校卒業後単身ケニアから来日。

ユニカ陸上競技部に所属し(~2006年3月末まで)、1994年北海道マラソンでいきなり初マラソン初優勝を飾り、一躍注目される。

その後コンスタントに結果を残し、1996年アトランタ五輪で銅メダル、2000年シドニー五輪で銀メダルの偉業を達成。3大会連続出場となったアテネでも7位入賞の実力を見せる。

気さくで人柄が良くサービス精神旺盛。好物はどんぶり物というくらい日本での生活に溶け込み「日本が第二の故郷」。現役時代から合宿地として網走には縁があり、網走市民との交流も多い。

1994年網走ハーフマラソンで優勝。好きな言葉は「Never give up」。

2010年にはサロマ湖100kmマラソンに挑戦し、優勝を果たす。



YouTuber
こわだくん

京都府綾部市出身。

神奈川大学では箱根駅伝に出場したランニング系YouTuber。

「ランニング」を「リバティ」に楽しむことが信条。

「47都道府県全ての国内レースに出場し、日本一周を達成」、「ワールドメジャーと呼ばれる海外の6大レースを制覇」といった国内と海外の同時制覇を目標に掲げる。

レース模様はもちろんリバティに動画でお届けし、多くのランナーにランニングの楽しさを発信します。

競技注意事項

本大会は、2023年日本陸上競技連盟競技規則、ならびに本大会申し合わせ事項により、マラソンの部は9月24日(日)午前8時45分、網走刑務所をスタートし、大曲湖畔園地をフィニッシュとするコースで男女同時スタートで行います。また、5kmの部は同日9時50分に、3kmの部は同日午前10時00分に、大曲湖畔園地をスタートし大曲湖畔園地内にフィニッシュするコースで男女同時スタートで行います。

- 1 開会式
令和5年9月23日(土) 16時00分より、網走市民会館「大ホール」にて行います。

- 2 受付
【一般エントリー】
ナンバーカード等は、事前発送いたしますので、前日及び当日の受付はありません。
【前日受付エントリー】
9月23日(土)の13時～17時にオホーツク・文化交流センター(エコーセンター2000・網走市北2条西3丁目3番地)にて受付を行います。大会当日の受付はございませんので必ずお越しください。

- 【ナンバーカード】
ナンバーカードは、マラソンの部、3kmの部、5kmの部それぞれ各1枚配付します。走行時には前に一枚着用し、チップはシューズに装着してください。
また、申込時にオリジナルゼッケンを希望した方は背中側に着用してください。
代理出走やナンバーカードの偽造は、いかなる場合も認めません。
ナンバーカード及びチップを忘れた場合は、サポートまで届け出てください。有料(1,000円)にて再発行いたします。

- 3 健康診断
主催者が健康診断は実施しません。各自体調を確認し、少しでも不安がある場合は、出走をとりやめる等、各自が自己責任において判断してください。

- 4 スタート前
① 最終コール/出走チェック
マラソンの部は9月24日(日)午前8時45分より網走刑務所スタート地点にて、5kmの部は午前9時50分より大曲湖畔園地にて、3kmの部は午前10時00分より大曲湖畔園地にて、スタートライン上に敷かれたマットの上を通過することによって出走の確認を行います。マット上を通過しない場合には棄権とみなします。

- ② 更衣室
スタート地点においては、網走刑務所(男子更衣室：三昧武道館、女子更衣室：三昧会館)に設けます。フィニッシュ地点においては、大型テントにより仮設更衣室を設置します。
貴重品は各自で管理してください。

- ③ 荷物
マラソンの部は、スタート地点で荷物預りを設けます。お一人様専用袋にて「1つ」に限りお預かりし、フィニッシュ地点へ運搬します。フィニッシュ地点にてナンバーカードと照合の上返却いたします。
3kmの部、5kmの部については、専用の袋はございませんので、フィニッシュ地点にある荷物預りへ直接持参してください。荷物には、必ず同封の荷札にナンバーを記入し外側に一枚取付、中に一枚入れてお預けください。ナンバーカードと照合の上返却いたします。

- 5 スタート
① マラソンの部は、事前に振り分けられたブロック毎に整列してください。
② マラソンの部は15分前までに、3kmの部は5分前、5kmの部は10分前までに、決められた場所に集合してください。(10ページ会場案内図参照)
③ スタート時間に遅れた選手については、交通規制の関係上レースには参加できません。
④ レース途中からの参加は一切認めません。
⑤ マラソンは、ウェーブスタート方式を採用します。200人毎のグループで、1分間隔でスタートします。

- 6 競技方法
① 左側走行
選手は、道路の左側走行を原則としますが、左側を走行できない箇所及び走路が決められている場所はその限りではありません。また、走行に際しては、誘導員から指示があった場合にはそれに従ってください。
② 距離等の標示
距離表示はコース上、マラソンの部、3kmの部、5kmの部それぞれにおいて、1kmごとの標示を設置します。
③ 助力、伴走の禁止
選手安全確保のため、自動車、オートバイ、自転車、または、走行による伴走や飲食や着替え等の助力を禁止します。これらの行為は失格の対象となり、役員の指示で競技の中止及び次回以降の参加を認めない場合もあります。ただし、盲人選手の伴走についてはこの限りではありません。
④ 関門制限
大会運営上、関門での打ち切り時刻を次の通り設定します。以降のレースを続けることはできません。

関門箇所	最終ランナー スタート後	時刻
14.4km	2時間20分	11時25分
29km	4時間25分	13時30分
35km	5時間20分	14時25分
42.195km	6時間30分	15時35分

- ⑤ 飲食物
5km以降、2.5km毎に水、スポーツドリンク、各エイドにより、特色のある補給食を用意しております。
7 フィニッシュ
大曲湖畔園地、ヒマワリ畑の真ん中でフィニッシュします。
フィニッシュ後、右側芝生エリアへお進みください。フルマラソンは、メダル、タオルを各自ビッグアップしていただき、チップ取り外しと進んでください。紙の完走証はございません。

- 8 医療関係
① 大会当日、体調不十分な場合は大会本部に申し出て、出場を取りやめてください。また、競技中に異常を感じられた際もすみやかに競技を中止してください。
② レース途中、やむを得ずレースを中止する場合は、必ず最寄りの大会関係者に連絡し、無断で帰宅しないでください。
③ 大会当日は必ず健康保険証を持参してください。
④ 救急車は救急処置が必要な者のみ収容いたします。

- 9 収容
関門閉鎖後にそれぞれの関門へ向かう選手または、次関門の打ち切り時刻をオーバーすると思われる選手は、必ずレースを中止して係員の指示に従い収容車に乗り込んでください。

- 10 事故・負傷
競技中の事故やケガについては、主催者側で応急処置をしますが、その後の責任は負いません。

- 11 表彰式
表彰式は、大曲湖畔園地特設ステージ(1～3位)及び本部(4～6位)において次のとおり行います。

(ステージ)

3kmの部	11時00分～	各部門1位～3位
5kmの部	11時00分～	各部門1位～3位
マラソンの部	12時30分～	各部門1位～3位
	14時00分～	団体戦1位～3位

(本部) 4～6位の表彰はステージ表彰時刻以降随時行います。

- 12 完走証/記録証
紙の完走証はございません。
記録証は、後日大会ウェブサイトよりダウンロードすることができます。

必ずお読みください

● 開会式会場の駐車場について

今年の開会式は網走市市民会館（網走市南6条西2丁目）で行われます。
駐車場（67台・有料）には限りがありますので、できるだけ乗り合わせもしくは公共交通機関等をご利用の上でご来場ください。
また、満車の場合は周辺の駐車場（有料）を利用されるか、エコーセンター2000（網走市北2条西3丁目3番地）の駐車場（270台・無料）をご利用願います。
（エコーセンター2000～網走市市民会館は約950m・徒歩12分）

【重要】

大会開催時にエコーセンターへ通ずる「中央橋」が工事のため車両の通行ができません。大変ご迷惑をおかけしますが「新橋」及び「網走橋」をご利用ください。
なお、徒歩による通行は可能となっております。



● ホノルルマラソン参加権の抽選について

開会式で行われる抽選会において、ホノルルマラソン参加権の挑戦者1名（ペア）の抽選をマラソン参加者（3km・5km参加者は除く）の中から行います。
同封の抽選券を必ず持参のうえご来場願います。紛失等の場合も抽選券の再発行はいたしませんのでご了承ください。

● シャトルバス乗車について

マラソンランナー用駐車場のある網走スポーツ・トレーニングフィールドからスタート会場までは、約8kmありますので、当日は時間に余裕をもってシャトルバスにご乗車願います。シャトルバスの乗車時間は約15分です。（本誌11ページ参照）

● スタート直後の追い抜き禁止

スタート地点の走路幅が狭いため、国道39号に出るまでは追い抜きを禁止します。
また、ペースランナーも追い抜かないように走行願います。

● コース左側走行について

本大会は、車両全面規制となっている区間がありますが、緊急車両や大会関係車両が走行するため、センターラインより左側を走ってください。

● 大曲湖畔園地におけるフィニッシュ閉鎖について

フィニッシュの閉鎖時間は15時35分です。
15時35分を経過した時点で、コース上にいるランナーは速やかにレースを中止し係員の指示に従ってください。

● 大曲湖畔園地は閉門します。

大曲湖畔園地は、大会前日（23日）の午後5時に閉門いたしますので、キャンプをすることはできません。
キャンプをする場合は呼人浦キャンプ場（網走市呼人・本誌9ページ参照）をご利用ください。

● タープ・テントエリアについて

フィニッシュ会場には、タープ・テントエリアを用意しておりますので、タープ・テントを張る方はそちらをご利用ください。（本誌10ページフィニッシュ会場案内図参照）

● 大会中止の告知について

荒天等により大会を中止する場合は、当日午前6時までにオフィシャルホームページにて発表します。

オホーツク網走マラソン
オフィシャルホームページ

：<http://www.abashiri-marathon.jp/>



レース中の注意事項

- レース中は水分補給を心がけましょう。
- 体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。
- ラストスパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。

スタートまでの流れと確認ポイント



スタートまでの流れ

一般エントリー

9月中旬 (マラソン・5km・3km)
事前送付物到着

事前送付物の中身を必ず確認してください。

- ①大会プログラム(本誌)
- ②ナンバーカードセット(ナンバーカード・計測用タグ・ビニタイ2本
タグ返却用封筒・安全ピン4本)
※オリジナルゼッケン(申込者のみ)
- ③参加賞(全種目:ソックス・マラソン:ゼッケンホルダー)
※5km・3kmの参加賞(スポーツタオル)は当日お渡します。
- ④荷物預け用袋(マラソン参加者のみ。3km5km参加者は荷札となります。)
- ⑤荷札(3km・5km参加者)
- ⑥抽選券
- ⑦おもてなしブース飲食券500円分(マラソン参加者)

前日

ナンバーカード、計測タグの確認等

スタート準備を進めましょう!

開場 15時00分

開会式 16時00分~ 網走市民会館(網走市南6条西2丁目)
※抽選券は、15時50分までに抽選箱に入れてください。

大会当日

出走の受付は必要無いのでナンバーカードと計測用タグを装着し、各スタートブロックへ。
※マラソンスタート地点へはシャトルバスを運行しています。(11ページ参照)

START!

※スタート地点での出走受付はありません。
※ナンバーカードセットをお忘れになった場合、再発行は有料(1,000円)です。



選手の方は
どなたでも
参加いただけ
ます。

開会式について

- 令和5年9月23日(土) 16時00分~
- 網走市民会館(網走市南6条西2丁目)

・大抽選会

ANA・JAL航空券などの景品をご用意しております。

・ホノルルチャレンジ抽選

開会式参加者から1名(ペア)の方をホノルルマラソンへご招待(マラソンの完走が条件です)

・東京農業大学の学生から参加選手へエール

・金哲彦さん、ワイナイナさん、YouTuberこわだくんによるトークショー

進行役からの質問形式で、網走マラソンのコースや、普段のトレーニング方法などについて、ゲストからお話を聞きます。参加者からの質問にもお答えします。



金 哲彦 氏



エリック・ワイナイナ 氏



こわだくん

開会式会場ご案内

網走駅から開会式会場(網走市民会館)まで約1,200m(徒歩約15分・上記地図参照)
ご来場の際は同封してある「抽選券」をご持参ください。
市民会館の駐車場(有料)は限りがありますので、エコセンター2000、もしくは近隣の駐車場をご利用ください。(本誌20・21ページ 網走まちなかマップ参照)

確認ポイント

確認ポイントを良くお読みになり、大会当日はベストコンディションでご参加ください。

スタートまでに

ナンバーカード、ランナースチップ計測用タグ

- ナンバーカードは、前面につけてください。
- オリジナルゼッケン申込者は背中につけてください。
- ランナースチップは必ず左右いずれかのシューズに取りつけてください。
- 欠場時は、ランナースチップを同封の返却封筒にてご返却ください。(未返送の場合は、300円をご請求いたします)

荷物預かりについて

- 荷物のお預かりはお一人様「ひとつ」となりますので、ご注意ください。
 - マラソン参加者の荷物預かりは、同封の専用袋を使用してください。専用袋以外のお預かりはいたしませんので、ご注意ください。
 - 3km・5km参加者は、同封の荷札(2枚同封)にナンバーを記入し1枚を付けてください。荷札が外れることもありますので、もう1枚は荷物の中に入れてください。
- マラソン参加者の荷物は、スタート地点にて専用の荷物預かりトラックにてお預かりし、フィニッシュ会場にて返却いたします。荷物からの出し忘れ等があった場合も、一度お預かりした荷物はフィニッシュ地点でのみの返却となりますので、お預けの際は十分注意願います。
- 現金などの貴重品・壊れ物はお預かりできません。内容物の破損等があった場合も責任は負いかねますのでご了承願います。

荷物預かり時間 スタート会場:7時00分～8時30分
フィニッシュ会場:9時00分～16時00分

更衣室利用時間 フィニッシュ会場:9時00分～16時00分

スタートへの整列

- マラソンは各自のブロックにお並びください。スタート地点は安全上から道路が狭くなっており、列が長くなります。必ずブロックを守って整列してください。各ブロックへの整列は、進行方向に向かって後ろ側より進入願います。
- 3km、5kmはフィニッシュ地点(大曲湖畔園地)に集合していただきます。

種目	スタート	集合整列時間	集合場所
マラソン	8時45分	7時30分～ 8時30分	綱走刑務所
5km	9時50分	9時20分～ 9時40分	フィニッシュ地点
3km	10時00分	9時50分～ 9時55分	フィニッシュ地点

マラソン 入場ゲート時間 7時30分～8時30分

- スタートエリアには、指定された入場ゲートからご入場ください。
- 当日は大変混雑が予想されますので、早めにご来場ください。
- 200人ごと1分間隔でのウェーブスタートを採用いたします。整理員の指示に従い、スタート位置までの移動をお願いいたします。

マラソンスタート地点の駐車場について

マラソンスタート地点には駐車場がございません。応援の方で駐車が必要な場合は、ご厚意により、いいはら斎場様(綱走市新町3丁目6-18)の駐車場を使わせていただけることとなっておりますので、そちらをご利用願います。

救護体制

救護本部(大曲湖畔園地)と美岬救護所(17.5km地点)、レイクサイドパークのとろ、サイクリングロード入口の4カ所には医師と看護師を配置、スタート地点、5.5km地点の2カ所には看護師を配置、計6カ所に救護所を設置します。この他、ドクターカーと救護車2台を配置するとともに、16組のモバイル隊で救護にあたります。走行中に具合が悪くなった場合は無理をせず近くの救護員へ合図してください。

途中棄権する場合

関門以外で途中棄権する場合はコース上の審判員に申告し、次のいずれかの收容バスにご乗車ください。
①直近の関門收容バス ②最後尾の收容バス

ペースメーカー

● 3時間から6時間30分まで30分ごとに配置します。参加者の皆様が目標を達成しやすいように設定しています。

【追い抜き禁止】

スタート地点の走路幅が狭いため、国道39号に出るまではペースランナーを追い抜かないように走行願います。

関門

- 交通、警備、競技運営上、下記の地点で関門閉鎖を行います。関門閉鎖後は、競技を続けることができません。
- 閉鎖時刻後、コースに残っているランナーは、競技役員の指示に従ってください。

関門	最終ランナー スタート後	閉鎖時刻
14.4km	2時間20分	11時25分
29km	4時間25分	13時30分
35km	5時間20分	14時25分
42.195km	6時間30分	15時35分

ゴール(フィニッシュ)

ランナースチップの返却

- 記録計測用ランナースチップ(計測用タグ)は返却してください。ランナースチップの取り外しが困難な場合は、係員がお手伝いします。
- ランナースチップを紛失した場合は、300円をいただきます。

フィニッシュ給水

フィニッシュ地点でスポーツドリンクをお渡しします。

完走メダル、タオル、飲食券

マラソン完走者には完走メダルとフィニッシュアータールをお渡しします。飲食券は事前発送物に同封しております。持ち忘れ、紛失等による再発行はいたしませんので、お気をつけてください。
※フィニッシュアータールは、完走者のみお渡しします。

表彰式

マラソン、5km、3km
個人各部門1～6位
の入賞者及び、
マラソン団体戦
1～3位の入賞チーム

種目	表彰式時刻	場所
3km	11時00分	1～3位は 特設ステージ
5km		
マラソン	12時30分(個人)	4～6位は 本部
	14時00分(団体)	

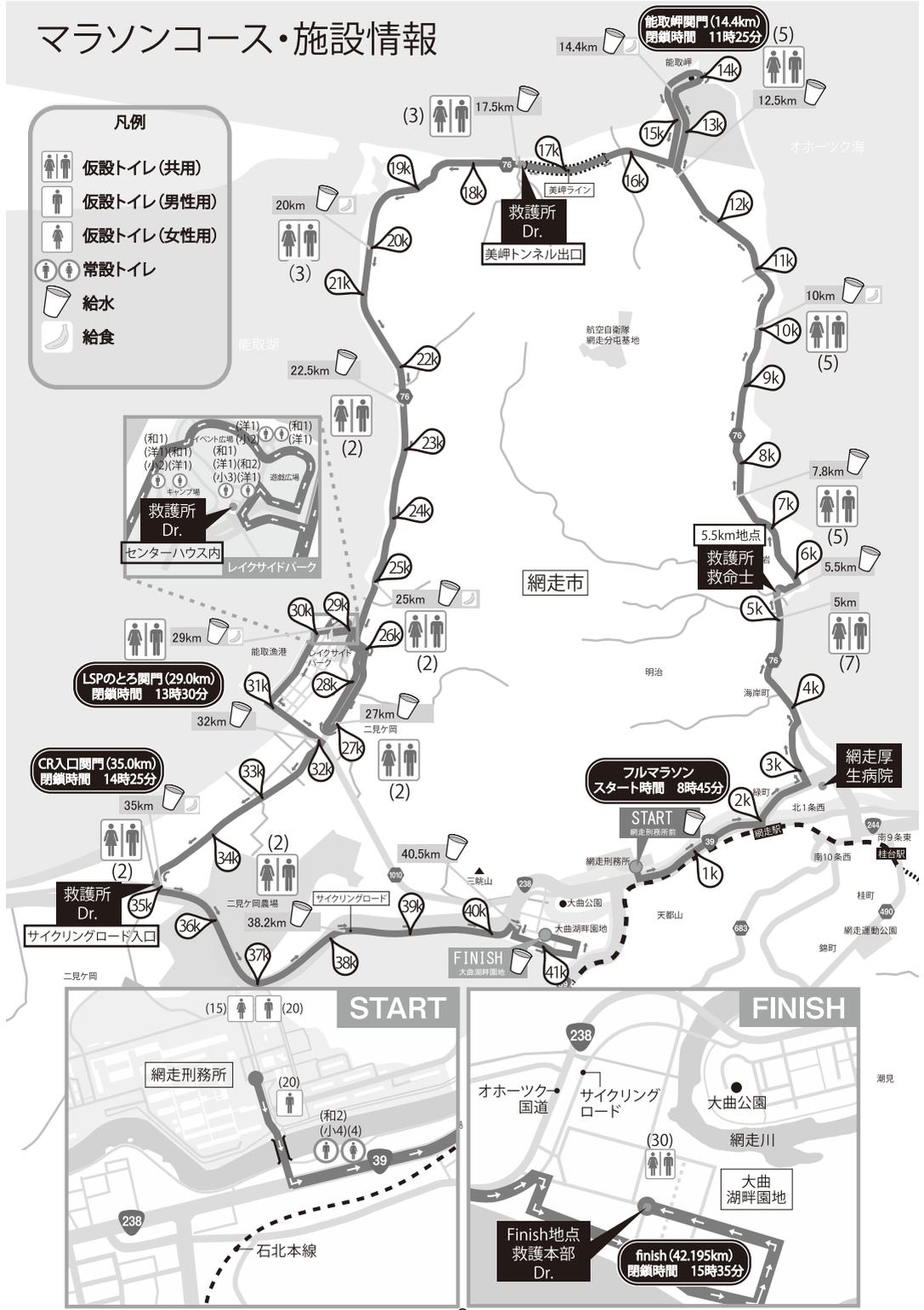
マラソンコース・施設情報

凡例

- 仮設トイレ(共用)
- 仮設トイレ(男性用)
- 仮設トイレ(女性用)
- 常設トイレ
- 給水
- 給食

救護所 Dr.
センターハウス内
レイクサイドパーク

イベント広場(和1) (洋1) (和1) (洋1)
遊戯広場
キャンプ場



能取湖(14.4km) 閉鎖時間 11時25分 (5)

LSPのとらえ門(29.0km) 閉鎖時間 13時30分

CR入口(35.0km) 閉鎖時間 14時25分

フルマラソン スタート時間 8時45分

START 網走刑務所前

FINISH 大曲湖畔園地

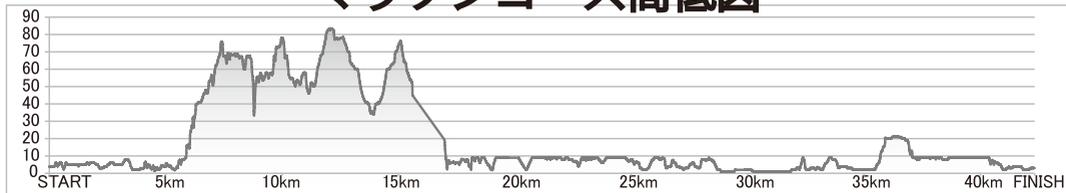
START

FINISH

Finish地点 救護所本部 Dr.

finish(42.195km) 閉鎖時間 15時35分

マラソンコース高低図



◎5kmコース



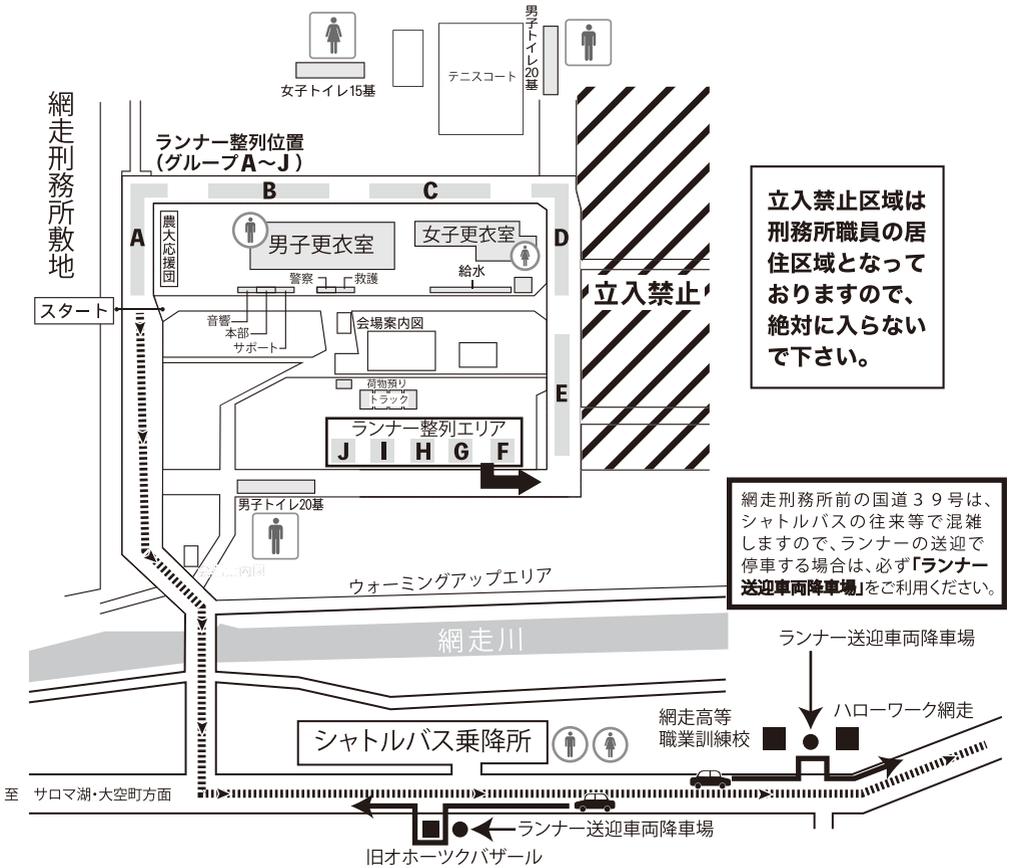
◎3kmコース



マラソンランナー用駐車場位置図

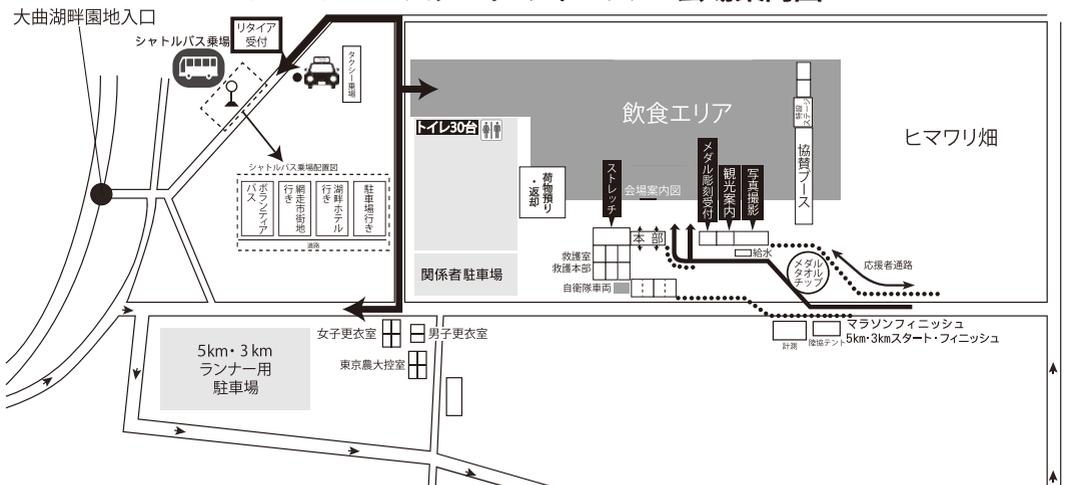


マラソンスタート会場案内図



マラソンフィニッシュ会場案内図

5km・3km スタート・フィニッシュ会場案内図



シャトルバス運行スケジュール

各地からスタート行き

スタートからフィニッシュ行き

<p>網走市街地 ↓ スタート行 6時30分～8時15分 網走バスターミナルを出発しJR網走駅を経由しスタート地点へ行きます。 (5～10分間隔で運行します)</p>	<p>マラソンランナー用駐車場 ↓ スタート行 6時30分～8時00分 シャトルバス乗場からスタート地点まで直通です。12～13分(約8km)程度かかります。 (5分間隔で運行します)</p>	<p>湖畔方面各ホテル → スタート行 (出発時間は各ホテルにて確認願います。) 網走湖荘、あばしり湖鶴雅リゾートからは各ホテルのバスが運行します。 (各ホテルの配車の都合上チェックイン時にお声がけください。)</p>
--	---	---

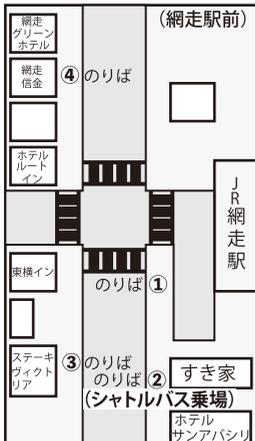
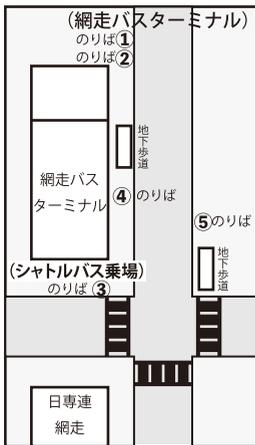
<p>スタート ↓ フィニッシュ マラソンのスタートが終了し、交通規制が解除された後に国道沿いにあるシャトルバス乗降所から3便運行します。 時間については、概ね9時30分頃～10時00分頃までになります。</p>
--

フィニッシュ会場発

市街地から大曲湖畔園地行き

<p>網走市街地行き 12時30分～16時55分 大曲湖畔園地から、網走バスターミナル、網走駅へ向かいます。 (約10分間隔で運行します)</p>	<p>マラソンランナー用駐車場行き 12時00分～16時50分 大曲湖畔園地からフルマラソン駐車場まで運行します。歩く距離も長いので、帰りの交通機関等がある場合は、余裕をもって乗車してください。 (約10分間隔で運行します)</p>	<p>湖畔方面各ホテル行き 12時30分～16時00分 網走観光ホテル 網走湖荘 あばしり湖鶴雅リゾートの各ホテルへ向けて運行します。 (約30～40分間隔で運行します)</p>
--	---	--

<p>網走市街地 ↓ 大曲湖畔園地 5km・3km参加者用として、市街地から大曲湖畔園地行きのバスを2便運行します。 網走バスターミナル出発時間 8時45分・9時00分 ※網走バスターミナルを出発後、網走駅前に停車し、大曲湖畔園地へ向かいます。</p>
--



シャトルバスの乗車について
乗車時間により混雑状況は変化しますが、スタート時間に近いほど混雑するとともに、スタートまでの時間に余裕がないので、早めに乗車するよう、お願いします。

“元気”エイドステーション

オホーツク網走マラソンでは、私設エイドを含めて全部で19カ所の元気エイドステーションを設置して、ランナーの皆様へ元気を補給します。東京農業大学オホーツクキャンパスの1年生を中心とした学生スタッフが、元気エイドステーションの運営を行います。飲み物、食べ物をお渡しするだけではなく、ランナーの皆様へ元気を届けたいです。

ポイント	水	スポーツドリンク	その他	給食
START	●	●		
4km				かに汁
私設エイド				(網走水産加工振興会青年部会)
5.5km	●	●		
7.8km				コーラ
自衛隊エイド	●		氷	地産ミニトマト
				(網走自衛隊網走分屯基地 准曹会)
10km	●	●		お菓子な牛乳かい? 流水飴
12.5km	●			
14.4km	●	●		牛乳 あんぱん いも団子 かぼちゃ団子
17.5km	●			
20km	●	●		アミノバイタル (数量限定)
22.5km	●			
25km	●	●		バナナ・梅干し
27km	●			
29km	●	●	かぶり水	コーラ しじみ汁 ペーグル 長天 (揚げかまぼこ)
32km	●			
33.2km	●			あばしり和牛
私設エイド				(二見ヶ岡区会)
35km	●	●	エアー サロソパス	果物
天童市 スペシャルエイド				
38.2km	●			
40.5km	●			
FINISH		● (ペットボトル)		

かに汁 地元のカニを扱う専門業者が作る絶品のかに汁。スタート間もない4km地点です。足を止めてじっくり味わってください。

地産ミニトマト フレッシュで甘い選りすぐりの「オホーツク特産のミニトマト」エネルギーを作り出す元となる「ビタミンB2」を摂り込んでゴールに向かって駆け出してください。

お菓子な牛乳かい? 地元の生乳とビートグラニュー糖のみを使用し、じっくり5日間かけて手作りしている「食べる牛乳」。しっとりとしたクッキーとキャラメルが合わさったような、不思議な食感の美味しいお菓子です。

流水飴 1955年に作られ、道内の地域名産菓子開発の先駆けとなった商品で、その名の通りオホーツク海の流水をイメージし、何段もの板状の飴を重ねながら手作業で作られています。

牛乳 「オホーツクあばしり牛乳」は、牧場で搾られたばかりの牛乳をその日のうちに低温殺菌しており、味は生乳にたいへん近く、濃厚ながらもさらりとした自然な口当たりです。市販の牛乳では味わえない感動をぜひ体験してください。

いも団子 かぼちゃ団子 網走産のお芋とかぼちゃ、澱粉を使って作られたモチモチの団子です。

しじみ汁 網走湖は全道のシジミ水揚げ量の8割以上を水揚げしている有数のシジミ産地。疲れを取ると言われるタウリンが含まれたしじみ汁で後半に備えてください。

あんぱん ペーグル この日のために網走産小麦を使って特別に作りました。

長天 魚のすり身を使った、お札型の揚げかまぼこです。タンパク質が非常に豊富でビタミンとミネラルたっぷりの健康食品です。市民にも人気です。

オホーツクあばしり和牛 寒暖差の大きい北海道の大自然と、生産者の愛情に育まれた「オホーツクあばしり和牛」は、とてもやわらかく、良質な味わいが自慢です。

山形県天童市と網走市は、観光物産交流都市として様々な交流を行っており、2017年より、天童市で開催されている天童ラ・フランスマラソン(11月5日開催)とオホーツク網走マラソンでも、エイドの交流が始まりました。

オホーツク網走マラソンでは、35km地点で、天童市名産のフルーツが提供されます。残り7.195km、最後の力を振り絞りフィニッシュを目指して頑張りましょう!

**35kmエイドは
天童市スペシャル!**

大会記録

オホーツク網走マラソン2022入賞者一覧

マラソン男子39歳以下

順位	ゼッケン番号	名称	チーム名	Finish(クロスタイム)
1	4	早田 太一	遠軽自衛隊	2:30:32
2	20	山本 耕	社会福祉課	2:34:08
3	10	新井 龍		2:37:23

マラソン男子40～49歳

順位	ゼッケン番号	名称	チーム名	Finish(クロスタイム)
1	11	品田 雅人	米の有田商店	2:39:19
2	8	富田 繁生	膝が痛いです	2:46:44
3	23	佐藤 大輔	つま先小走り会	2:46:52

マラソン男子50～59歳

順位	ゼッケン番号	名称	チーム名	Finish(クロスタイム)
1	27	土田 貴彦	アボット福走会	2:50:43
2	48	後藤 浩正		2:51:47
3	33	勝野 潤一	千歳ランナース	2:55:28

マラソン男子60歳以上

順位	ゼッケン番号	名称	チーム名	Finish(クロスタイム)
1	159	菊地 昭	三角山走友会	3:17:45
2	81	高橋 務	西武造園	3:17:57
3	157	森田 敏明	ノースウインド	3:28:13

5km一般・高校生男子

順位	ゼッケン番号	名称	チーム名	フィニッシュタイム
1	5121	佐々木 勇輝	LC	0:16:18
2	5125	上林 亨	ヤマチューン	0:16:20
3	5089	森 壮汰		0:16:26

3km中学生男子

順位	ゼッケン番号	名称	チーム名	フィニッシュタイム
1	3011	古部 瑠香	網走第二	0:09:39
2	3017	細井 大慎	北見光西中	0:10:45
3	3006	富士 歩夢		0:10:48

3km小学生男子

順位	ゼッケン番号	名称	チーム名	フィニッシュタイム
1	3219	田代 泰大	東光XC	0:10:22
2	3227	成ヶ瀬 隼人	オホーツクキッズ	0:11:02
3	3218	佐藤 颯音	東光XC	0:11:19

マラソン団体

順位	団体名称	フィニッシュタイム(クロスタイム合計)
1	KPMG	9:09:27
2	フェリス薬局坂	9:14:39
3	東京WINGS	9:33:04

マラソン女子39歳以下

順位	ゼッケン番号	名称	チーム名	Finish(クロスタイム)
1	2020	秋山 恵理		3:30:31
2	2048	吉野 めぐみ		3:34:44
3	2015	平野 忍		3:51:58

マラソン女子40～49歳

順位	ゼッケン番号	名称	チーム名	Finish(クロスタイム)
1	2001	廣瀬 光子	東京WINGS	2:51:07
2	2002	綾部 しのぶ	東京WINGS	2:51:42
3	2003	柿沼 久代	O k o j o	3:04:33

マラソン女子50～59歳

順位	ゼッケン番号	名称	チーム名	Finish(クロスタイム)
1	2012	佐澤 純子		3:24:56
2	2033	坂井 彰子		3:30:26
3	2023	上村 志保		3:34:12

マラソン女子60歳以上

順位	ゼッケン番号	名称	チーム名	Finish(クロスタイム)
1	2013	山本 尚子	札幌スポーツ館	3:30:49
2	2029	今野 優子		3:53:49
3	2084	石田 政乃	網走厚生病院	4:00:56

5km一般・高校生女子

順位	ゼッケン番号	名称	チーム名	フィニッシュタイム
1	5292	佐藤 理子		0:18:39
2	5225	小林 優子		0:19:25
3	5278	長谷川 郁子		0:20:50

3km中学生女子

順位	ゼッケン番号	名称	チーム名	フィニッシュタイム
1	3102	松原 ころ	網走第2中学校	0:11:11
2	3103	金津 美和菜	東明中学校	0:11:24
3	3104	巽谷 帆乃花		0:15:00

3km小学生女子

順位	ゼッケン番号	名称	チーム名	フィニッシュタイム
1	3307	古部 瑠唯	網走陸少	0:12:26
2	3306	廣中 七海		0:12:49
3	3309	菱 ちなつ		0:12:57

オホーツク網走マラソン2022出走完走数一覧

	参加申込人数	出走人数	完走人数	完走率
マラソン	1,897人	1,668人	1,550人	92.93%
5km	247人	218人	218人	100%
3km	76人	68人	68人	100%

オホーツク網走マラソン大会記録

順位		記録	氏名
男子	第4回大会	2:26:20	齋藤 真也
女子	第1回大会	2:45:16	中里 麗美

OKHOTSK AKAISHIRI MARATHON
FINISH

株式会社 早水組

私たちはランナーと
共に走り続けます！

<https://kk-hayamizu.co.jp>



土木

暮らしを創る

建築

100年先の未来に残す

建設

日本中どこへでも繋がる

浄水

水をきれいにする

より長く、 より遠くへ

Higashikawa Hokkaido Japan



YAMAtune®

2023 YAMAtune
New Products

EnduRunner™ socks

エンデュランナー ソックス

<EnduRunner™>

Endurance (持久力・忍耐)
Runner (走るもの) を指す造語。

- ・ 東レ(株)の素材「セオ・アルファ」を肌面全体に採用し、弊社従来品より吸水速乾性が向上。
- ・ 格子状のパイルを母指球～甲周りに配置しクッション性と通気性を確保。
- ・ 踵～アキレス腱までのパイル配置により足首を保護。
- ・ つま先と踵には補強糸（ナイロン）を使用し優れた耐久性を実現。
- ・ 日本製にこだわり、大雪山に存在する色をボディカラーに表した。



繊維断面形状と混織技術をもとにした毛細管吸収構造によって優れた吸水速乾性を発現する東レ(株)の素材。



MADE
IN
JAPAN

2,500 円 + 税 (税込 2,750 円)



サイズ展開
(S) 22-24cm
(M) 24-26cm
(L) 26-28cm



ブルー

イエロー

エメラルド

Runner / Naoto Mizusawa
Photo / Yukinori Otsuka



●コフのでんき●
トドック電力の「再生可能エネルギー100%メニュー」は
地球とお財布にやさしいでんき

「再生可能エネルギー100%メニュー」
3つの特長



1 北海道産100%

北海道内にある再生可能エネルギーを利用したつくられたでんきを家庭にお届けします。

2 地球にやさしくクリーン

原料の調整や発電に使った太陽パネルや太陽電池はカーボンニュートラルで地球にやさしい。

3 お財布にやさしい

ほかの電力会社よりも安い料金で、季節ごとの暮らしに最適です。



食材の産地に
 こだわるように
 でんきも地産地消
 の時代へ



トドック電力の
 料金シミュレーションと
 お申し込みはこちらから！

0120-012-877
【受付】月～土 9:00～18:00 ※お休みの日はこちらをご覧ください



エネコップ COOP SARUO トドック電力

一瞬を、「かたち」に。
写真で笑顔を残そう

公式フォトサービスサイト

今回の大会写真をインターネットで閲覧・販売いたします。

1
 オホーツク網走マラソン
 公式HPより
 「写真販売はこちらから！」
 のバナーをクリック
 又は<http://www.abashiri-marathon.jp/>と入力



2
 おもいでしゃんかん
 トップページが開かれます。
 「イベント写真」をクリック後、
 該当イベントの「写真を見る」
 をクリック。

3
 ID、パスワード
 を半角で入力して
 ください

10/10 から
写真閲覧開始!

ID **akwsn**
 パスワード **23cwe**
※半角英数で入力



おもいでしゃんかん
<http://photo-m.jp>

※年未年始の受注は発送にお時間をいただく場合がございます。



(おもいでしゃんかん)
 株式会社
写真工芸社

お問い合わせ
TEL 0120-237-772
 受付時間(10:00～17:00)
※木曜日定休日

北海道の翼

AIR DO



北海道と 本州を結ぶ 「北海道の翼」。

道内6都市と羽田をはじめ
本州を結ぶ11路線を運航。

※2023年7月現在

ご予約はWEBで

www.airdo.jp



あばしりの 新たな 味わい



新たな
味わい

オホーツク海と知床連山を一望できる
雄大な畑と牧草場が広がる自然豊かな網走市。
寒暖差の大きい北海道の大自然と
生産者の愛情に育まれたオホーツクあばしり和牛は
とてもやわらかく、良質な味わいが自慢です。





この道の先に

NIPPO

株式会社 NIPPO 北網出張所

〒099-2103 北見市端野町三区449番地2
TEL: 0157-67-6511 FAX: 0157-56-4245

人と生物と自然の課題に
答えをつくる



東京農業大学

北海道オホーツクキャンパス

<https://www.nodai.ac.jp/>



投資家のために 追究

ネット・IT

伝統の株・信用取引を。



SBIネオトレード証券



オホーツク網走マラソン実行委員会からのお知らせ

あなただけの**完走メダル**を作りませんか？



※写真は彫刻イメージです。
※レーザーにて彫刻いたします。

完走メダルの裏面にお名前と
完走タイムを彫刻いたします。

※当日フィニッシュ地点にて受け付けます。
作業料、送料込1,000円です。

※申込書とレターパックを記入し、代金と一緒に
お申込みください。

※お預かりしたメダルに彫刻いたしますが、
製作過程においてメダルが破損することも
考えられるため、万が一の場合は代替メダル
に彫刻させていただきます。

※彫刻は、刑務所の刑務作業にて行いますので、
申込数によっては、時間がかかる場合がございます。
（3～6ヵ月程度）

網走まちながマップ

【市名の由来】

「網走」という地名は「ア・パ・シリ」（我らが見つけた土地）から出たとも、「アパ・シリ」（入り口の地）あるいは「チバ・シリ」（幣場のある島）などの諸説があって定まりませんが、いずれにしろ「アパシリ」というアイヌ語を漢字に当てはめたものとされています。



-  セイコーマート
-  ローソン
-  セブンイレブン
-  ミスタードーナツ

- ① ホテルサンアバシリ
- ② 東横 INN オホーツク網走駅前
- ③ ホテルルートイン網走駅前
- ④ 網走ロイヤルホテル
- ⑤ 網走グリーンホテル
- ⑥ 北海ホテル
- ⑦ ドーミーイン網走
- ⑧ 網走セントラルホテル
- ⑨ ゲストハウス WATARA
- ⑩ オホーツクイン
- ⑪ オホーツク網走の家
- ⑫ Sea Side Stay

モヨロ貝塚からの出土品や貴重な郷土資料などで、網走の豊かな自然と歴史の流れを展示、解説する郷土博物館。建物は国の登録有形文化財に登録されています。

◎エコセンター 2000 前日受付エントリー受付会場

◎市民会館 開会式会場

◎中央橋 車両通行止めのため、エコセンターへお越しの際は「網走橋」か「新橋」をご利用ください。
迂回 > 網走橋、新橋

◎シャトルバス乗り場 網走バスターミナル のりば③
網走駅前バス停 のりば②



シャトルバス乗り場

神宿るアイヌ民族の聖地「帽子岩」「カムイ・ワタラ」
帽子岩は、市街地を貫く網走川左岸の防波堤の先にそそり立つ
安山岩の山で、高さ約40メートル。古いアイヌ語で
「チバ・シリ」（幣場くぬさば）のある場所と呼ばれた。
また、神聖な場所だったことから「カムイ・ワタラ」（神の岩）
とも呼ばれていて、現在も「渡良岩（わたらいわ）」という
呼称として残っている。

網走川河口で発見されたモヨロ貝塚は、
オホーツク文化の最大遺跡。
モヨロ貝塚館では幻の民・オホーツク人
について住居、墓、貝塚のテーマに分けて
展示、その謎に迫ります。

網走港 東防波堤灯台
（クリオネ灯台）

1965年12月に初点灯され、
今では壁面にクリオネの
レリーフが施された、デザイン
灯台となっています。

1995年に建設された親水防波堤。
オホーツク海、遠くに知床連山を
眺めながら、防波堤の上を散策
することができる



至 斜里 / 知床

観光施設めぐりバス時刻表

「天都山方面 行き」					「網走バスターミナル行き」			
9:05	10:55	12:40	15:40	網走バスターミナル③のりば Abashiri Bus Terminal ③	10:40	12:30	14:12	17:10
9:06	10:56	12:41	15:41	西4丁目	10:37	12:27	14:09	17:07
9:09	10:59	12:44	15:44	網走駅②のりば JR Abashiri Station ②	10:36	12:26	14:08	17:06
9:10	11:00	12:45	15:45	西小学校	10:33	12:23	14:05	17:03
9:11	11:01	12:46	15:46	ハローワーク前	10:31	12:21	14:03	17:01
9:12	11:02	12:47	15:47	網走刑務所前 Abashiri Prison	10:31	12:21	14:03	17:01
9:13	11:03	12:48	15:48	市営住宅前	10:30	12:20	14:02	17:00
9:14	11:04	12:49	15:49	天都山入口 Tentozan iriguchi	10:29	12:19	14:01	16:59
9:15	11:05	12:50	15:50	湖の口	10:28	12:18	14:00	16:58
9:16	11:06	12:51	15:51	博物館網走監獄 Abashiri Prison Museum	10:27	12:17	13:59	16:57
9:21	11:11	12:56	15:56	オホーツク流水館 Drift Ice Museum	10:22	12:12	13:54	16:52
9:23	11:13	12:58	15:58	北方民族博物館 Hokkaido Museum of Northern Peoples	10:20	12:00	13:52	16:50
9:26	11:16	13:01	16:01	はな・てんと会場 Flower garden Hana Tent	10:17	12:07	13:49	16:47

「観光施設めぐりバス+どこバス」のどちらも乗れる

便利な1DAYパス

共通1日券
1,800円

コールセンター (0152) 67-5611

受付時間 9:00~15:45

運行時間 9:00~16:00

2DAY PASS (2日間) 2,200円

3DAY PASS (3日間) 3,300円

対象路線、クーポン
利用など最新情報は
コチラから



網走バスの主な路線で乗り降り自由な
「あばしりフリーパス」女満別空港、観光スポット
である呼人・天都山エリア、ロケ地として有名な
北浜駅など、幅広いエリアで使うことができます。
沿線の温泉や食事処で使えるクーポンもついています。

2日間(3日間)対象路線のバスに乗り放題。

お得なあばしりフリーパス

※どこバスはご利用いただけません。

お問い合わせ先 : 網走バス株式会社 電話 0152-43-4101

新しいバスのカタチ

どこバス



乗りたいときに、
行きたい場所までバスを予約!
「どこバス」は網走バスが提供する
新交通サービスです。

どこバスのおすすめポイント

- 1 乗りたいときに予約ができる!
- 2 行きたい場所まで、
効率的に移動できる!
- 3 乗り合いでも必ず座れる!
「どこバス」のご予約・お問合せは
どこバスコールセンター

0152-67-5611

受付時間 9:00~15:45

※16時までに目的地のバス停に到着できない予約は受けられない場合があります。

「どこバス」予約用QR⇒⇒⇒



釧網線

清里町	知床斜里	北浜
	06:45 →	07:15 →
07:11 →	07:26 →	07:54 →
16:10 ←	15:54 ←	15:26 ←
17:28 ←	17:08 ←	16:35 ←
19:58 ←	19:39 ←	19:11 ←

網走
07:30
07:53
08:14
14:32
15:10
16:15
16:17
17:26
17:44
18:54
20:10

女満別	美幌	北見
← 07:35 ←	← 07:19 ←	← 06:47
→ 14:50 →	→ 15:05 →	→ 15:44
→ 16:35 →	→ 16:52 →	→ 17:25
→ 17:41 →	→ 17:52 →	→ 18:15 (特急)
→ 18:02 →	→ 18:16 →	→ 18:49
→ 20:29 →	→ 20:43 →	→ 21:14

石北線

※シャトルバスとの連絡について

網走駅前から出発するシャトルバスは8時20分が最終です。

石北線7時53分着及び釧網線8時17分着でお越しになる場合はシャトルバスの出発時刻にご注意願います。また、最終の8時20分に乗車される場合は、到着後スタートまでの時間が非常に短いので、充分な準備を行って乗車願います。

駅前ターミナル 乗降口 2番

女満別空港線

◎女満別空港から網走方面行きの時刻について

- ★女満別空港から網走方面への連絡バスはフライトにあわせて運行しているため時刻表は作成されておりません。
- ★女満別空港からの出発時刻は、到着便に合わせて約10分後に出発します。

◎網走方面から女満別空港行きの時刻について

- ★飛行機のフライトに合わせて、バスの運行時刻も変わります。
- ★フライト時刻の概ね1時間10分～30分前に網走バスターミナルを出発します。

乗車時間約35分 (女満別空港～網走バスターミナル) 運賃 通常1,050円

タクシー料金の目安

乗車区間	距離	所用時間	概算料金
網走駅	～ 女満別空港	20.0	25分 6,930円
	～ 北天の丘鶴雅	8.3	11分 3,010円
	～ 網走湖荘	6	9分 2,370円
	～ 網走観光ホテル	5.2	8分 1,890円
	～ 能取の荘かがり屋	12.9	15分 4,530円
	～ 大曲湖畔園地	3.6	5分 1,410円
	～ 駅前周辺ホテル		
	～ セントラルホテル	1.3	3分 610円
女満別空港	～ バスターミナル	1.4	3分 610円
	～ 北天の丘鶴雅	12.4	16分 4,370円
	～ 網走湖荘	14.5	18分 5,090円
	～ 網走観光ホテル	16.1	20分 5,650円
	～ 能取の荘かがり屋	18.6	23分 6,450円
	～ 大曲湖畔園地	20.1	24分 6,930円
	～ 駅前周辺ホテル	20.0	25分 6,930円
北天の丘鶴雅	～ セントラルホテル	20.7	27分 7,170円
	～ バスターミナル	20.9	27分 7,250円
	～ 網走湖荘	2.3	3分 930円
	～ 網走観光ホテル	4.2	6分 1,570円
	～ 能取の荘かがり屋	17.2	19分 5,970円
	～ 大曲湖畔園地	8.5	11分 3,010円
大曲湖畔園地	～ 駅前周辺ホテル	8.5	13分 3,010円
	～ セントラルホテル	9.7	15分 3,410円
	～ バスターミナル	9.8	15分 3,490円

乗車区間	距離	所用時間	概算料金
網走湖荘	～ 網走観光ホテル	1.9	3分 850円
	～ 能取の荘かがり屋	14.6	16分 5,090円
	～ 大曲湖畔園地	5.8	7分 2,210円
	～ 駅前周辺ホテル	6.2	10分 2,290円
	～ セントラルホテル	7.4	10分 2,690円
網走観光ホテル	～ バスターミナル	7.5	10分 2,690円
	～ 能取の荘かがり屋	14.1	16分 4,930円
	～ 大曲湖畔園地	5.1	7分 1,970円
	～ 駅前周辺ホテル	5.4	9分 2,050円
能取の荘かがり屋	～ セントラルホテル	6.6	10分 2,450円
	～ バスターミナル	6.7	10分 2,450円
	～ 大曲湖畔園地	9.6	10分 3,410円
	～ 駅前周辺ホテル	13.3	17分 4,690円
大曲湖畔園地	～ セントラルホテル	14.5	18分 5,090円
	～ バスターミナル	14.6	18分 5,090円
	～ 駅前周辺ホテル	4.1	6分 1,570円
～ セントラルホテル	5.5	9分 2,050円	
～ バスターミナル	5.6	9分 2,050円	

※上記料金はあくまでも目安であり、交通状況等により変更となりますのでご注意ください。

日帰り入浴一覧

【網走市】

入浴施設 住所/TEL	利用時間	料金	常備品	貸出・販売	サウ ナ	露天 風呂	備考
ホテル網走湖荘 網走市呼人78 (0152)48-2311	13:00~22:00 (最終受付 21:00)	大人700円 小人300円	ボディークリーム シャンプー ドライヤー	バスタオル貸出 フェイスタオル販売 各100円	○	○	
網走ロイヤルホテル 網走市北6西7 (0152)43-1888	13:00~23:00 (日祝日12:00~)	大人700円 小人300円 幼児150円	ボディークリーム シャンプー	(貸出) ドライヤー 無料(受付にて) サウナ用タオル150円 バスタオル150円	○		貴重品ロッカー有
ときわ湯 網走市南4西2 (0152)44-4066	15:00~21:00	大人480円 小人140円 幼児70円					毎週水曜定休

【大空町】

入浴施設 住所/TEL	利用時間	料金	常備品	貸出・販売	サウ ナ	露天 風呂	備考
農業構造改善センター ひまわり 女満別西4条5丁目4-2 (0152)74-4747	11:00~22:00	大人480円 中人140円 小人70円		(販売) フェイスタオル 110円 石鹸 20円			第2・4水曜定休
ホテル山水 女満別湖畔3-2-2 (0152)74-2343	11:00~22:00 (サウナ12:00~)	大人470円 小人140円 幼児70円		フェイスタオル 150円(販売) ボディークリーム 100円(販売) シャンプー 70円(販売) バスタオル 150円(貸出) てぶらセット 280円(貸出)	○	○	受付21:30迄

JAL

健康と!
マイルが!
手に入る!

JAL ウェルネス & トラベル

Wellness & Travel



入会后、最大
**2カ月
無料!**

無料体験期間終了後は
月会費500円(税別)で
ご利用いただけます。

日常の
生活
でも

歩くだけでマイルがたまる



通勤通学や日々のお散歩など、毎日の「歩く」がマイルになる

チェックインスポットでマイルがたまる



運動
しながらでも

オーディオブックが楽しめる



ほかにもおトクなコンテンツがたくさん!

※画像はイメージです。

詳しくは [JALウェルネス&トラベル](#)



明日の空へ、日本の翼



あばしりしんきんは、

オホーツク網走マラソン

を応援しています。



いつも身近なおつきあい

あばしりしんきん

<http://www.abashin.co.jp/>

