

# RUN for CHANGE

～ 走ると変わる ～

札幌マラソンを走りたい方への応援企画です  
必要なのは1歩踏み出す勇気だけ  
“完走に向けた指導”“同じ志を持つ仲間”  
走ることによって何か変わるキッカケを提供します



札幌マラソン



札幌マラソン事務局 一般財団法人札幌市スポーツ協会  
〒064-0931 札幌市中央区中島公園 1 番 5 号 札幌市中島体育センター内  
Tel.011-530-5562

## ■RUN for CHANGE について

札幌マラソンに参加することで、仲間と健康を、そして「走ると変わる」そのキッカケになって欲しい。

そのお手伝い・応援を大会事務局でさせていただきます！

<エントリー料 **22,000円** (参加料含む) >

※高校生は17,000円 (参加料含む)

### point 1

レース**参加**のための  
限定オリジナル  
ウェアを提供

### point 2

レース**完走**のための  
事前練習会の開催  
(8月から練習開始)

### point 3

レースを**楽しむ**ための  
専用スタートブロック  
(皆と一緒にスタート)

### point 4

レースに**安心**して臨む  
ための専用控室  
(快適な準備が可能)



**フィニッシュまであと  
無理せず笑顔でフィニッシュ**

The Finish is near. Don't overdo it. Finish with a smile! 終点就在

## ■エントリー期限

2024年6月3日(月)～

## ■定員(先着順)

30名 ※定員になり次第締切

## ■申込方法

専用WEBページ(RUNET)からエントリー

## ■対象

札幌マラソンを走りたい女性の方(経験者も可)

※参加者全員での完走を目指します

## ■申込の流れ

RUNETから申込(先着順)  
RUN for CHANGE 枠 30名

エントリー料 **22,000円** (手数料別途) 入金  
※高校生は17,000円(手数料別途)  
支払: クレジットカード or コンビニ

入金後 **確定**

**完了!**

<エントリーページ>

<https://runnet.jp/cgi-bin/?id=361213>



## Point 1 本企画限定オリジナルのウェアを着て走ろう！

ミズノ社製、本企画限定オリジナルウェアを着て仲間と一緒に走ることで一体感を高めます。

※デザインはイメージで変更になることがあります



UPF Tシャツ  
(ダスティーターコイズ)



マルチポケットパンツ  
(キヤスチャコール)

■春夏のランニングに嬉しいUPF15。紫外線に当たると色が変わる特殊プリントを採用

■腰回りに、ストレッチ素材の360°ポケットを搭載。収納力と揺れにくさにこだわった独自設計。

<適合サイズ表>

	S	M	L
身長	152~158cm	157~163cm	162~168cm
胸囲	78~82cm	81~85cm	84~88cm
ウエスト	59~63cm	62~66cm	65~69cm

## Point 2 完走目指して事前練習会を開催！

本番に向けて、専門スタッフがしっかりサポート。ランニングコーチによる指導も受けられます。練習を重ねることで交流も深め、大会当日もスタッフが完走できるよう皆様をエスコートします。



一般社団法人エクセルアスリートクラブ協会  
代表理事 / コーチ

石井 憲 / Ken Ishii

JAAF 公認陸上競技コーチ 1

札幌エクセル AC  
選手

藤澤 舞 / Mai Fujisawa

100 km マラソンをメインとする日本を代表するウルトラランナー



<応援サポーターとして>  
阿部 雅司 さんも参加!!



## RUN for CHANGE 事前練習会スケジュール

- 第1回 8月10日(土) 10:00~12:00 「ランニングの基本を学ぼう①」
- 第2回 8月22日(木) 19:00~21:00 「ランニングの基本を学ぼう②」
- 第3回 9月7日(土) 10:00~12:00 「長い距離を楽に走る」
- 第4回 9月19日(木) 19:00~21:00 「本番に向けてのコンディショニングの整え方」
- 第5回 9月28日(土) 10:00~12:00 「直前！札幌マラソン対策」

【会場】中島体育センター 2階講堂

札幌市営地下鉄南北線「幌平橋駅」1番出口から徒歩5分



### Point 3 専用スタートブロックから一緒に走り出そう！

後方のブロック付近に専用スタートブロックを設定します。  
スタッフが誘導しますので、迷わず安心です。

### Point 4 専用控室で準備を整え、快適に参加しよう！

真駒内セキスイハイムスタジアム会場内に、専用の控室を準備します。  
本番前リラックスして参加でき、フィニッシュ後の休憩にも活用できます。  
手荷物を預ける手間もなく、快適に大会へ臨めます。

～お申込み・企画内容に関するお問合せ先～

#### 札幌マラソン事務局

一般財団法人札幌市スポーツ協会 スポーツ事業部事業課事業係

TEL：011-530-5562（09:00～17:00 土・日・祝日休み）



## 大会当日（10月6日）のスケジュール予定



会場集合／受付 専用控室で準備 専任スタッフによる合同 ウォーミングアップ開始	スタートブロックへの 整列開始 待機場所から 専用スタートブロックへ スタッフがエスコート	ハーフスタート（9:30） ペースメーカーにより一定 のペースを補助 60名がグループになって 完走を目指します。	フィニッシュ 記念撮影、着替えなどを 終え解散
--	---	---	-------------------------------



#### 申込規約

大会申込に際して、参加者（出走者）は下記の申込み規約に同意のうえ、お申込みください

- 参加者は、実施要項に記載している内容と本規約に同意のうえ、お申込みください。
- お申込み後のオリジナルTシャツ、パンツのサイズ変更および返品はできませんのでご注意ください。
- 大会当日は本企画の特典であるオリジナルTシャツ、パンツを着用のうえご参加ください。
- 天候や会場の都合により、予定しているプログラムの内容の一部が変更になる場合があります。
- 主催者は傷病や携行品の紛失、その他の事故に際し、一切の責任を負いません。
- 本大会では、参加中の事故に備え、大会参加保障規定を定めております。万が一事故が発生した場合には、事務局まで必要事項をご報告ください。（大会 WEB プログラム「大会参加中の傷害事故について」参照）
- 参加者に、万が一の事故や傷害が発生した場合には、その時点でレースを中止する事があります。また、二次災害の予防と傷病者の救済・手当てに協力していただく場合があります。
- 運営、コーチングスタッフの指示に従っていただきます。円滑な進行の妨げや、他の参加者への迷惑となる行為が見られる場合には、開催途中であってもレース出場をご遠慮いただくことがあります。
- 大会の映像・写真・記事等（氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報）が、新聞・テレビ・雑誌・大会HP、Facebook等に報道・掲載・利用されることを承諾します。また、その掲載権・使用权は主催者に属します。