

GRクーポン取扱い

①おおぬまGRクーポン(500円)のご利用可能期間は、大会当日10月15日(日)～10月31日(火)となります。
 ②参加者に事前に配布される参加案内の中に、クーポン利用可能施設の案内、大会会場マップが含まれます。 また大会公式サイトでも紹介します。

大会受付

①大会事務局より、9月下旬(予定)に参加案内・ナンバーカード、アイサムチップを郵送致しますので、大会当日必ず持参参加してください。
 ②ナンバーカード、アイサムチップを大会当日に忘れたり紛失した場合は、写真付の身分証明書の提示と再発行手数料1,000円にて再発行いたします。

手荷物のあずかり

手荷物は北海道大沼婦人会館でお預かりいたしますが、貴重品はご遠慮願います。

健康管理

体調には十分留意してください。
 大会当日、身体の調子が悪い方は出場をご遠慮願います。また、競技中異常を感じられた場合は、速やかに競技を中止してください。

大会規則

①コースは、一部車両通行を規制しておりますが、完全通行止め等はありません。ランナーは常に道路の左側、もしくは係員等の指示する側を走ってください。
 但しウォーク参加者は、歩道のある所は歩道を歩いてください。
 ②車や自転車による伴走は一切認めません。
 ③道路の横断は信号機及び係員等の指示に従い、信号機のない所では必ず係員等の指示に従って横断してください。
 ④大会開催中に、交通事情・安全確保等によりランニング・ウォーキングを一時止める場合があることを予めご了承ください。

交通アクセス情報

・新函館北斗駅(新幹線発着)から大沼公園駅まで タクシーで15分 / 普通列車で25分

・JR 函館方面 普通列車 〉 函館駅【7:19】→ 五稜郭駅【7:24】→ 新函館北斗駅【7:46】→ 大沼公園駅【8:11】

・JR 札幌方面 特急列車 〉 札幌駅【6:00】→ 苫小牧駅【6:44】→ 八雲駅【8:28】→ 大沼公園駅【9:07】

- ▷その他
- 災害、事件・事故、疫病等により大会を中止することがあります。中止となった場合、参加費の払い戻しはいたしません。ナンバーカードと引き換えに記念品をお渡しします。
 - 車いす等での参加は出来ません。
 - ベビーカー、ノルディックポール持込は出来ません。
 - トイレは大沼公園広場奥にある公衆トイレのほか、仮設トイレをご用意しております。
 - また、手荷物預かり所「北海道大沼婦人会館」のトイレをご利用いただけます。周辺の土産店等のトイレ利用はご遠慮下さい。
 - 参加者用の無料駐車場と周辺には有料駐車場がございますが、台数に限りがあります。大会当日は大変混雑いたしますので、出来るだけ列車等の公共交通機関をご利用ください。
 - 本大会の事故については、大会開催傷害保険による保険給付限度額以上の補償には応じられません。

- ▷申込規約 参加者は次の規約に必ず同意の上、お申込みください。
- 自己都合による申込後の種目変更、キャンセルは出来ません。また、過剰入金・重複入金の参加料や各種手数料の返金はいたしません。
 - 地震・台風・事件・事故・疫病等により、やむなく大会を中止する場合でも、参加料や各手数料は返金されません。
 - 心疾患・傷病等なく、健康に留意し大会参加に臨むこと。また、傷病、事故、紛失等に対し、自己の責任において大会に参加してください。
 - 大会開催中における傷病・その他事故については、大会側で応急処置を行います。保険の補償範囲を超えての一切の責は負いません。
 - 大会開催中、交通事情により大会役員等が走者を一時止める場合の指示、その他大会の安全管理運営上の指示に従ってください。
 - 大会出場中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
 - 大会申込者の個人情報の取扱いは、別途記載された「個人情報の取扱い」に則ります。

▷個人情報の取扱い

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律および関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、記録通知、関連情報の通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関係団体からのサービス提供、記録発表に利用いたします。また、主催者もしくは委託先から申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。

▷大会に関する問い合わせ

北海道大沼グレートラン・ウォーク運営委員会事務局 〒041-1354 北海道亀田郡七飯町宇大沼町 85-15 大沼国際交流プラザ内
TEL：0138-67-3020 FAX：0138-67-2176 (9:00～17:00 / 年中無休)

▷申し込みに関する問い合わせ

北海道大沼グレートラン・ウォークエントリーセンター 〒063-0803 札幌市西区二十四軒3条4丁目6-7 第三栄輪ビル1F 株式会社アイサム内
TEL：011-622-1100 (10:30～16:00 / 土・日・祝は休み)

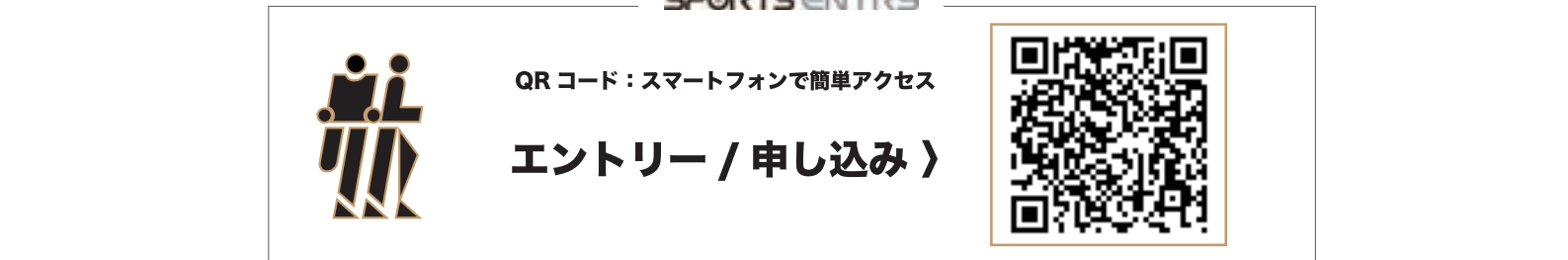
主催 / 共催 / 実施主体 / 後援 / 協力

主催：(一社)七飯大沼国際観光コンベンション協会 共催：七飯町、七飯町教育委員会、北海道新聞函館支社 実施主体：北海道大沼グレートラン・ウォーク運営委員会
 後援：北海道渡島総合振興局、函館市、函館市教育委員会、(一社)函館国際観光コンベンション協会、函館走ろう会、函館グランド走友会、函館歩け歩けの会、七飯町スポーツ協会、函館新聞社、FMいるか、NCV函館センター
 協力：(一財)北海道大沼国際交流協会、(一財)北海道国際交流センター、七飯町商工会、七医会、函館方面函館中央警察署、七飯消防署、七飯町交通安全指導委員会、北海道柔道整復師会、第一生命保険(株)函館支社 北斗七飯営業オフィス、新函館農業協同組合七飯支店
 協賛：道南うみ街信用金庫、(株)Nabeyaユーカラグループ、(株)天狗堂宝船、第一生命保険(株)函館支社、函館中央三菱自動車販売(株)、ザ・レン・コーポレーション(株)、日本生命保険相互会社、(株)ロードビア、JACCS、大成自動車(株)、函館大沼プリンスホテル、函館大沼 鶴雅リゾート エアィ、五稜郭タワー(株)、サンスポーツクラブ、七飯ロータリークラブ、(一社)函館地区トラック協会、(一社)函館地方自動車整備振興会、Orchestre D'Harmonie 函館トルフィンス、ロータス函館支部 (順不同・5月20日現在)



エントリー / 申し込み方法：インターネット 又は 電話受付

Web 〉 インターネット (24 時間受付) 「スポーツエントリー」
 URL 〉 <https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/91239>
 検索 〉 北海道大沼グレートラン・ウォーク 2023



QR コード：スマートフォンで簡単アクセス

エントリー / 申し込み

TEL 〉 電話 (平日 10:00~17:30) 「スポーツエントリー」
0570-039-846 (ガイダンス 「1」)

〈 誓約事項 〉
 1大会開催中、私の責任による事故は、私の責任において処理することを誓約します。(高校生以下は保護者の承諾が必要)
 2年令・性別の虚偽申告、申込者本人以外の出場(不正出走)は認められませんので、その場合出場が取り消されることを予め了承します。
 3大会出場中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
 4大会開催要項の記載事項を承諾の上、大会に参加します。

申し込み期限：令和5年8月18日(金)

= スポーツエントリーでの申込方法に関するお問い合わせ =
 お問い合わせフォーム <https://www.sportsentry.ne.jp/inquiry>
 TEL 0570-039-846 (平日 10:00~17:30 ガイダンス 「2」)

タイム計測

A・Bコースのランニング完走者全員のタイムをアイサムチップで計測します。
 当日、ゼッケンと同封されているチップを靴ひもにしっかりと固定してください。
 外れてしまうと記録が計測できませんのでご注意ください。アイサムチップは返却の必要はありません。
 下記の公式ホームページで、タイム計測結果の確認と完走証・完歩証を発行することができます。
 (ウォークコースのタイム計測は行っておりません)

グレラン・大会公式ホームページ
http://i-sam.co.jp/greatrun_walk

募集締切 >>>>> R5.8.18 Fri

グレラン・ボランティア募集

GR ボランティアスタッフ事務局 (北海道大沼国際セミナーハウス内)
 TEL：0138-67-3950 MAIL：onuma-seminar@rouge.plala.or.jp



第38回 RUNNING ON ONUMA アイサムチップ

Instagram @onuma_gr.lab

GR GREAT RUN

ONUMA PARK Autumn Colors

Re>born! 復活祭

北海道大沼グレートラン・ウォーク 2023

“23.10.15 日”
 大沼国定公園 (雨天決行)

RUN & WALK

- ・超ハーフマラソン：27.7km 湖畔2周
- ・ランニング：14.0km 湖畔1周
- ・ウォーク+遊覧船：約8km + 遊覧船

Are you ready?

健康は、	美しく、	力強い。
health	beauty	power



YUKARA GROUP

道南うみ街信用金庫

株式会社 天狗堂宝船

一生運のパートナー 第一生命

函館中央三菱自動車販売株式会社

zahren

Dai-ichi Life Group

日本生命保険相互会社

LOTOPIA

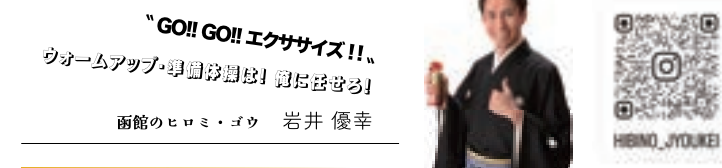
北海道大沼グレートラン・ウォーク運営委員会

北海道大沼グレートラン・ウォーク 2023 大会開催要項

主会場 **大沼国定公園**
(北海道亀田郡七飯町字大沼町)

日程
2023年10月15日 日曜日

8:30 開会式(大沼公園広場) 10:00 スタート【B:湖畔ラン1周】
8:50 ウォームアップ・準備体操 13:00 スタート【ウイニングラン】
9:30 スタート【A:湖畔ラン2周/C:ウォーク】 15:30 大会終了予定



競技メニュー (種目・コース・距離・スタート時間・募集人数)

記号	種目	コース	距離	時間	募集人数	
10	A	ラン2周	湖畔超ハーフマラソン	27.7km	9:30	400名
	B	ラン1周	湖畔ランニング	14.0km	10:00	600名
15	C	ウォーク	大沼ウォーク + 遊覧船	約 8 km	9:30	200名
	合計					1200名
W	WINラン	ウイニングラン (Kids・Family)	1.2km	13:00	50名	

- ★タイム計測はAとBのみ ★完走証及び完歩証はWebより ★着順による表彰はありません。
- ★A・Bにおいて、男女第一位のランナーに、グレート・ランにちなんで「グレート・マン、及び「グレート・ウーマン」の称号と大会協賛メーカーよりランニングシューズを贈呈。
- ★A・B・C 参加者に大会記念品、おおぬまGRクーポン券、ナンバーカードを、A・Bコース完走者にはGR記念パッチを差し上げます。
- ★ウイニングラン参加の子供たちには、記念品と記念写真の思い出を用意します。

参加料

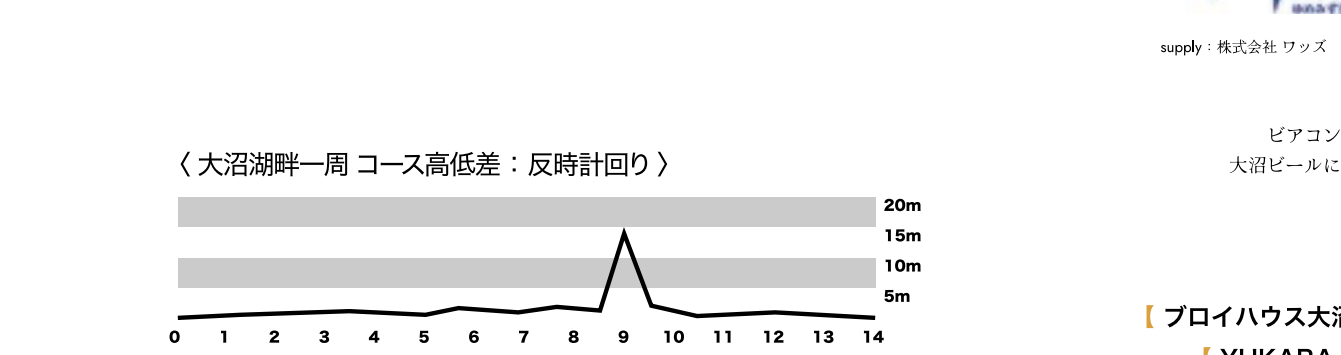
A:	湖畔超ハーフマラソン	プレミアム 1	大人: 16,000円	(限定25名)
A:	湖畔超ハーフマラソン	プレミアム 2	大人: 11,000円	(限定25名)
A:	湖畔超ハーフマラソン		大人: 6,000円	(350名)
B:	湖畔ランニング		大人: 5,000円	小中学生: 3,000円 幼児は参加不可
C:	大沼ウォーク+遊覧船		大人: 5,000円	小中学生: 3,000円 幼児: 2,000円
W:	ウイニングラン		同伴: 無料	小学生: 1,000円 幼児: 1,000円

- ★種目Aにおいて
- ・18歳未満は参加不可
- ・プレミアム1 【出走権 + プレミアムゼッケン + ゲストランナーと前日ラン + 大会当日アフターパーティー】
- ・プレミアム2 【出走権 + プレミアムゼッケン + ゲストランナーと前日ラン】
- ・ゲストランナー毎にコースを設定いただけます。(コースは函館、七飯、大沼を予定しています)
- (お申込み時にゲストランナーやコースの選択は出来ませんので、事前にご了承ください)

参加資格

- ・湖畔超ハーフマラソンは、2023年10月15日現在18歳以上の男女。
- ・4時間以内に完走できる走力があり、設定された関門(2ヶ所)を時間内に通過できる者。
- ▷第1関門 : 14.0km (湖畔1周地点) 制限時間11時30分 (スタートから2時間)
- ▷第2関門 : 21.0975km (ハーフ地点) 制限時間12時30分 (スタートから3時間)
- ・湖畔ランニングは小学生以上が対象。
- ・大沼ウォークの幼児は保護者同伴の上、参加できます。
- ・高校生以下の参加には、保護者の承諾が必要です。
- ・ウイニングランは、小学生以下限定種目 / 幼児は保護者の同伴が必要です。

ゴール地点、公園広場に「NANA Eらしさ」が集合して
ランナーさんのリカバリータイム。



七飯町の特産

大会記念品

ゲストランナー



ゴール地点の大沼公園には大沼ビールの醸造所があります。ビアコンテストで数々の賞を受賞し、ビールマニアにも認められるクラフトビール。大沼ビールに使われている天然アルカリオン水は、レース中に給水で使用する「夢水氣」。レース中も、レース後も、僕らは水をチャージする。

ゴール直後から 大沼ビール が飲めるお店紹介

- 【プロイハウス大沼】 【ポロト館 大沼公園店】 【森商店】 【ステーションホテル旭屋】
- 【YUKARA Cafe LEAF】 【澤出精肉店】 【テーブル・ドゥ・リバージュ】

「走る楽しさを、いっしょに」 応援ランニング PROJECT



- 七飯町大沼出身(グレートラン・スペシャルアンバサダー)
- ・1984年生まれ。北海道「七飯町大沼、出身。
 - ・2002年松下通信工業株式会社入社(現パナソニック株式会社) 女子陸上競技部所属。
 - ・怪我ばかりで走れなかった実業団での経験を活かそうと思い、2007年引退後、鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師に。
 - ・現在は東京でランナーのためのパーソナルプログラムジム「TREAT」を運営。
 - ・2018年 Trans Lantau (香港) 準優勝
 - ・2019年スリーピークスハケ岳トレイルアタック優勝
 - ・2019年サロマ湖ウルトラマラソン(一般) 準優勝



- 日本一愉快な応援ランナー
- ・RUN とパンと応援をこよなく愛し、楽しく走って強くなる!!
 - ・マラソン / ファンラン / ウルトラ / トレイル / パンランイベント
 - ・とことん楽しみながら挑戦を続ける帰宅部出身ランナー!
 - ・2015年からランニングを始める(ラン歴8年目)
 - ・人生が豊かになるランニングの素晴らしさを沢山の人に知ってもらいたい。#さやびrun
 - ・[100K 9:35' 06] [FULL 3:09' 58] [Half 1:32' 07]



- お城とランをこよなく愛し、日本城郭検定三級保有。
- ・全国でお城×ランを楽しむ。イベントを中心に、マラソン大会 / イベント MC / 各メディア出演。
 - ・ただ速いだけでなく、女性らしく美しい身体作りを目指す三姉妹のママさんランナー。 #きゃっするのきたおしる
 - ・フルマラソンの自己ベストは3時間35分49秒。



- 日本一走るアナウンサーとして東京を拠点に活動。
- ・NHK山形放送局、四国放送、福島テレビを経て2021年春にフリーに転身。
 - ・MC / リポーター / ナレーション / モデル、活動は多岐にわたる。
 - ・全国各地のマラソン大会でMCやゲストを務めるほか、ランニングの魅力を伝えるための自主イベントも開催している。
 - ・月間ランナーズ表紙モデル / ランニング親善大使。
 - ・フルマラソンの自己ベストは3時間13分33秒。

ゲストランナーさんと! 大抽選会! 協賛スポーツメーカー提供! 豪華スポーツグッズプレゼント!

