

规划出您的完美跑步路线!



建议您首先在公园或河岸等规划环形跑步路线。全长约1至2公里路线的话，即使步行也很快就能回到起点，心里很踏实。在自己规划的路线反复往来，您不但能够感受到四季变化，还能感觉到自己跑步水平的提高。

除了独自跑步以外，和朋友、家人、跑步伙伴等一块跑步也有其独特的魅力。建议您寻找居住地举办的跑步比赛或有关活动，和熟人一起参加吧!



建议您适应一段时间之后，在自己规划中增加一些有起伏的路线。公园里或河岸的石子路路线也适合跑步训练。与柏油马路相比，越野跑道等不完全硬化的路线，腿和脚所受的损伤更少，所以很适合速度比较慢的恢复性跑步或长时间的跑步训练。

其实...

下雪也能跑!



好容易开始跑步，下了雪就不能跑了吗...? 其实不然! 在松软的雪道上跑步还能锻炼肢体躯干。不过步幅要比夏天小一点，以免摔倒...

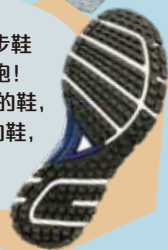
好啦, 开始冬天跑步吧!

建议您冬天也穿上透气性好的运动服! 越野滑雪的运动服就很合适

夏天穿过的跑步鞋也能在雪道上跑! 穿上鞋底凹凸深的鞋, 具有防水功能的鞋, 会更放心!



别忘了戴上绒线帽或绒线围脖, 好好保暖!



不需要任何准备, 说跑就跑。旅游时、出差时、下班后, 交通方便, 随时开始。

城市RUN中岛公园

从札幌市营地铁 南北线 幌平桥 (Horohira bashi) 站步行5分钟即到。深受札幌市民欢迎的中岛体育中心, 为跑步爱好者及健步走爱好者开设“城市RUN中岛公园”服务站, 提供专用存放柜、淋浴房等方便条件。

之外, 这里还提供跑鞋及运动服的租赁服务, 让您想跑就跑! 在中岛公园里享受着自然美景轻松慢跑也好, 从丰平川河岸到真驹内公园全力奔跑也罢, 或者生活中调节情绪, 或马拉松赛前特别训练, 都可随心所欲。

- 营业时间
9:00 ~ 21:00 (20:00 截止入场)
- 休息日
每月第4个周一及年末年初
- 使用价格
500日元 (含税)
- 6张一套回数券
2,500日元 (含税)
- 使用价格中包含以下内容
专用存放柜、更衣室、淋浴、沐浴用品、毛巾

- 地址
札幌市中央区中岛公园1番5号
- 联系方式
中岛体育中心 (011-530-5906)
- 交通指南
札幌市营地铁 南北线 幌平桥 (Horohira bashi) 站1号出口步行5分钟即到
*城市RUN中岛公园不设专用停车场。
请乘坐公共交通工具。

沐浴用品



租赁服务



租赁物品	
跑鞋	100日元
T恤	150日元
运动短裤	150日元
防风运动服	200日元
梭织运动长裤	200日元



札幌城市跑步指南

SAPPORO CITY RUNNING GUIDE

本项目为(公社)北海道观光振兴机构“令和5年度发挥地域魅力构建观光胜地推进事业”支援项目。

中岛公园路线

适合初级~上级跑者

1圈/大约1km

这是一条身在都市就能够享受四季美景的环形路线。

“中岛公园”位于札幌市中心，在这里，您身在都市也能够享受四季美景。公园内设有长约1km的环形路线。

这条路线初级跑者也可以根据自己的体力，调节速度而享受跑步乐趣，每250m的地点都设置距离标志牌，以便设定目标。中级跑者和上级跑者跑20~40圈，就能够进行以半程马拉松或全程马拉松为目标的专门训练。

隆冬下雪的时节，中岛公园道路上的积雪会被适时清除。所以，如果您不知道冬季户外锻炼在哪儿合适的话，中岛公园是最好的选择之一。

每年一月上旬至三月上旬，公园里中岛体育中心的前面会开设“步行滑雪路线”（越野滑雪），这也适合跑步的交叉训练。



距离标志牌



也很适合健步走



札幌市中岛体育中心

城市RUN中岛公园

“2020东京奥运会”
马拉松5km处纪念标示牌



纪念奥林匹克运动会的跑步路线

适合初级~中级跑者

大约12km

这条路线环绕
东京奥运会纪念标示牌，
可以重新体会奥运精神。

这条路线环绕“2020东京奥运会”札幌马拉松路线前半部分的5km处、10km处、起点以及终点的纪念标示牌，可以重新体会奥运精神。虽然沿途有一处陡坡，但其部分比较平坦轻松。

设有10km纪念标示牌的平岸街道，沿途有很多咖啡馆和提供打包服务的美食餐厅，能够享受“跑步+美食”的乐趣！也适合初级跑者。



“2020东京奥运会”
马拉松起点纪念标示牌

“2020东京奥运会”
马拉松终点纪念标示牌

“2020东京奥运会”
马拉松5km处纪念标示牌



“2020东京奥运会”
马拉松5km处纪念标示牌

“2020东京奥运会”
马拉松10km处纪念标示牌



慕尼黑大桥路线

适合中级~上级跑者

大约10km

这条路线在冬季依然适于跑步，也会满足追求纪录的资深跑者的需求。



丰平川



在河岸道路没有红绿灯，不需要停顿·心情舒畅

适合上级跑者

大约20km

这条路线位于流经札幌市的丰平川河岸，是札幌冬奥会曾经使用过的跑步圣地，适合上级跑者。



真驹内公园

穿过慕尼黑大桥往南跑，就会跑到札幌冬奥会比赛场馆的“真驹内公园”。在公园里，您在尽情享受自然风情的同时，可以挑战没有红绿灯、畅行无阻、全长达20km的上级路线。这也是札幌马拉松赛的路线，也能够满足追求纪录的资深跑者的需求。



札幌马拉松比赛吉祥物“Kakekko”

慕尼黑大桥