

# 如何規劃專屬您的完美跑步路線!



建議您先從公園或河岸等規劃的環形跑步路線開始。路線全長約1至2公里，即使用走的也能很快走回原起跑點，讓人安心的路線。在為您量身打造的跑步路線來回奔跑，讓您不僅能夠感受四季變化，更能提昇自己的跑步水準。

除了獨自跑步以外，和朋友、家人及跑步夥伴等一起跑步也有其獨特的魅力。建議您尋找住家附近舉辦的路跑比賽或相關活動，與親朋好友結伴一起參加吧!



建議您跑一段時間適應之後，在自己的跑程中增加一些具有挑戰的路線。公園裡或河岸邊的小石子路線也適合跑步訓練。其與柏油路相較之下，越野跑道等不完全平坦的路線，腿和腳所受的損傷更少，所以很適合速度比較慢的恢復性跑或長時間的跑步訓練。

講真的

## 下雪也能跑!

好不容易開始練跑，但下雪了就不能跑了嗎...? 其實不然! 在鬆軟的雪道上跑步還能鍛煉肢體軀幹。只是步幅要比夏天小一點，以防摔倒。

好囉~，  
開始冬天跑步吧!

建議您冬天  
要穿上透氣性好的運動服!  
越野滑雪的運動服就很合適

夏天穿過的跑步鞋  
也能在雪道上跑!  
穿上鞋底紋路深的鞋，  
具防水功能的鞋，尤佳。

別忘了戴上  
絨毛帽或絨毛圍巾，  
做好保暖禦寒!



不需準備任何跑步用品，說跑就跑。  
不論是旅遊、出差或下班後，交通方便，隨時都能跑。

## 城市RUN 中島公園

搭乘札幌市營地鐵的南北線到幌平橋 (Horohira bashi) 站下車，只要步行5分鐘即到達。深受札幌市民喜愛的中島體育中心，專為愛好跑步及健走人士所開設的「城市RUN中島公園」，而提供的專用置物櫃及淋浴房等設施。

除此之外，這裡還有提供跑鞋及運動服租賃服務，讓您想跑就跑! 在中島公園裏享受著自然美景輕鬆慢跑，或者從豐平川河岸到真駒內公園全力奔跑，生活中轉換心情或馬拉松賽前特別訓練，都可以隨心所欲。

### ■營業時間

9:00 ~ 21:00 (入場時間 20:00 止)

### ■休息日

每月第4個週一及年底年初

### ■使用價格(票券)

1張 500 日元 (含稅)

### ■回数券 6張

2,500 日元 (含稅)

■使用價格(票券)包含以下服務內容  
專用置物櫃、更衣室、淋浴、沐浴用品、毛巾

### ■地址

札幌市中央區中島公園1番5號

### ■聯繫方式

中島體育中心 (011-530-5906)

### ■交通指南

搭乘札幌市營地鐵南北線到幌平橋 (Horohira bashi) 站下車，從1號出口步行5分鐘即可到達。

\* 城市RUN中島公園未設專用停車場。  
建議請乘坐大眾運輸交通工具前往。

### 沐浴用品



### 沐浴用品

洗髮乳  
護髮乳  
沐浴露  
毛巾

### 租借服務



### 租借物品

跑鞋 100 日元  
T 恤 150 日元  
運動短褲 150 日元  
防風運動服 200 日元  
梭織運動長褲 200 日元



## 札幌市跑步指南

# SAPPORO CITY RUNNING GUIDE

本專案為北海道觀光振興機構「令和5年(2023年)度發揮地域魅力建構觀光勝地推進計劃」支援專案。

# 中島公園路線

適合初級～上級跑者

**這條環形路線風景美麗，讓人置身在都市中也能夠享受到四季美景。**

1圈/大約 1km

「中島公園」位於札幌市中心，在這裡也能讓您感受身在都市裡也能夠享受到的四季美景。公園內設有一條約1km的環形路線。這條路線初級跑者也可以依據自己的體力，調整速度並享受跑步樂趣，每250m處都設置了距離標誌牌，以便跑者設定目標。中級跑者和上級跑者跑20~40圈，就能進行以半程馬拉松或全程馬拉松為目標的專門訓練。

冬季下雪的時節，中島公園道路上的積雪會被適時清除。所以，如果您不知道冬季戶外在哪裏適合練跑的話，中島公園是最好的選擇之一。

每年一月上旬至三月上旬，公園裡中島體育中心的前面會開設「步行滑雪路線」(越野滑雪)，這也適合跑步的交叉訓練。



# 紀念奧林匹克運動會的跑步路線

適合初級～中級跑者

**這條路線環繞東京奧運會紀念標示牌，可以重新體會奧運精神。**

大約 12km

這條路線環繞「2020東京奧運會」札幌馬拉松路線前半部分的5km處、10km處、起點以及終點的紀念標示牌，可以重新體會奧運精神。雖然沿途有一處陡坡，但絕大多屬於較平坦輕鬆路線。

設有10km紀念標示牌的平岸街道，沿途有很多咖啡館和提供外帶服務的美食餐廳，能夠享受「跑步+美食」的樂趣！因此也適合初級跑者。



# 慕尼黑大橋路線

適合中級～上級跑者

大約 10km

**這條路線在冬季依然適合跑步，也能滿足追求記錄的資深跑者的需求。**



豐平川流經札幌市中心，一年四季都呈現出各自不同的自然風貌，河岸的道路沒有紅綠燈，輕鬆平坦，適於跑步。由於冬季也有很多跑步愛好者在這裡跑步，大部分路面已被踏平踩實，所以您能輕鬆地享受跑雪道的樂趣。慕尼黑大橋源於札幌和德國慕尼黑的友好城市關係而命名，晚上會有街燈裝飾，很適合夜跑。這也是深受城市RUN中島公園用戶所青睞的路線。

**這條路線在於流經札幌市的豐平川河岸，是札幌冬季奧運會曾經使用過的跑步聖地，適合上級跑者。**

大約 20km



穿過慕尼黑大橋往南跑，就會跑到札幌冬季奧運會比賽場館的「真駒內公園」。在公園裡，您在盡情享受自然風情的同時，可以挑戰沒有紅綠燈、暢行無阻、全長達20km的上級路線。這也是札幌馬拉松賽的路線，也能夠滿足追求記錄的資深跑者的需求。

