

北海道大沼グレートラン・ウォーク2026
ご参加の皆様へ

この度は、今大会へのエントリーをいただきまして、ありがとうございます。
大会参加案内等をお送りいたしますので、大会日までに内容をご確認いただき、ご準備ください。
皆様のお越しを心よりお待ちしております。

- 同封物
- 大会案内（A4サイズ8頁）
 - ナンバーカード※1
 - BigTag※2（A:湖畔超ハーフマラソン、B:湖畔ランニング 参加者様のみ）
 - 手荷物預かり袋
 - 手荷物預かり袋用シール※3
 - おおぬまGRクーポン券※4
 - 6の取扱い店舗一覧表
 - エネ餅（提供元:株式会社 天狗堂宝船）
 - スポーツデポ・アルペン 500円割引券※5（提供元:スポーツデポ 函館梁川店）
 - 温泉優待券※6（提供元:リブマックスリゾート函館 グリーンピア大沼）
 - 大会スポンサー企業より各種チラシ

注意

- ※1...ナンバーカード前面(内側)には、BibTag(記録測定器)のほか、前面(外側)には「ふるまい・エリアの引換券」「抽選券」と「記念品」が貼付されています。紛失防止のため、交換する時(ゴール後)まで取り出さないようにして下さい。〔提供場所は会場図①～⑦をご覧ください〕
- ①りんご ②パン ③りんごジュース・牛乳 ④ワカサギ汁
- ⑤抽選券【当日の抽選会(14時前後予定)で使用します。参加される方のみ抽選箱(本部テント)に入れてください】
- ⑥王様しいたけ ⑦ピンバッジ 注▷【⑥⑦はA・B・C・Dコース参加者のみ】【⑦はA・Bコース参加者のみ】

- ※2...ナンバーカード前面(内側)のBibTag(記録測定器)は返却不要です。
注意事項をお読みいただき、正しい位置に装着し、取り外さないようにして下さい。

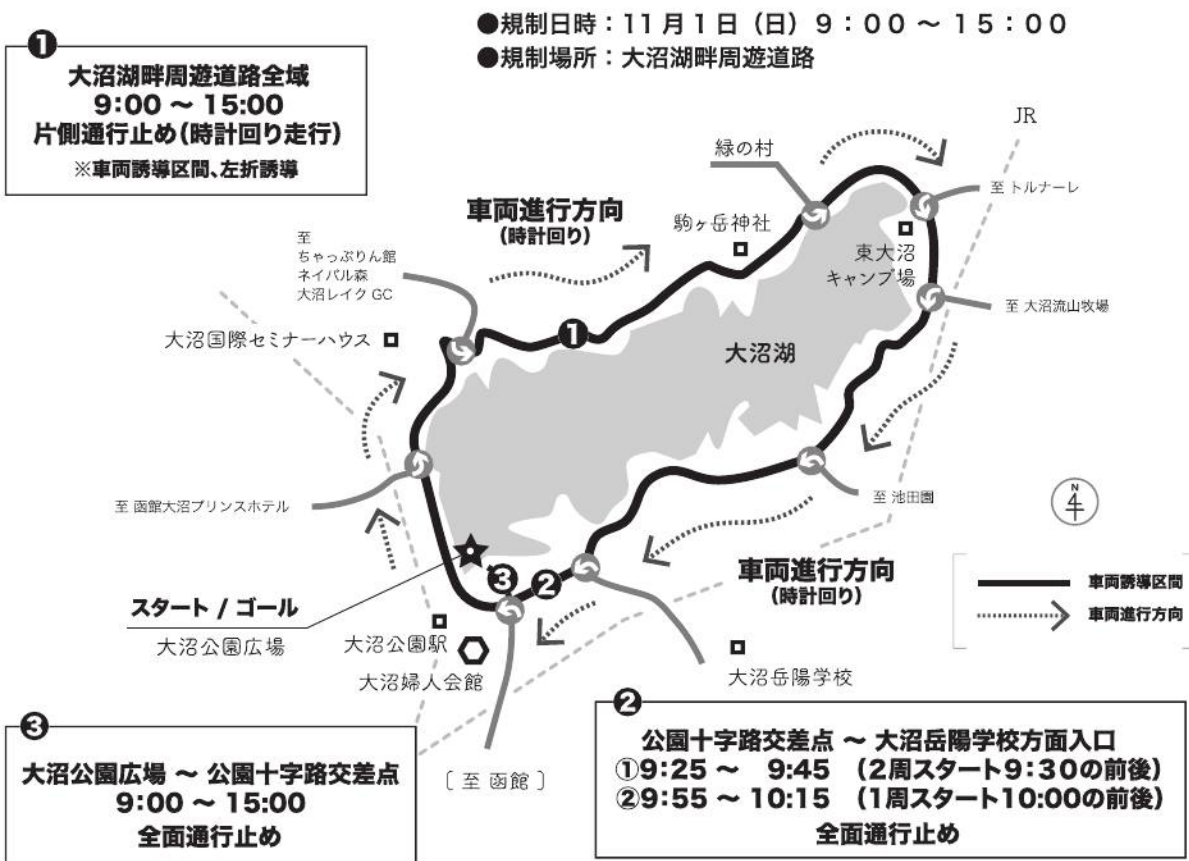
- ※3...手荷物が4の袋から出ないように口を縛り、5のシールを見える位置に貼ってください。
貴重品類はお預かりいたしませんので、袋の中には入れないでください。

- ※4...各店舗により利用できない商品等がございますので、ご利用前に店舗にてご確認ください。

- ※5...全国のスポーツデポ・アルペンでご利用いただけます。

- ※6...通常入浴料金1,000円のところ、700円にてご利用いただけます。

北海道大沼グレートラン・ウォーク 2026 開催に伴う交通規制



北海道大沼グレートラン・ウォーク 2026 開催のため、次の通り交通規制が実施されます。
大会当日は車両誘導員の指示に従って通行いただきますようご協力をお願いします。

【重要】！事前に必ずお読みください。

記録計測はナンバーカード裏面に貼られているBibTagを使用して行います。
記録が正しく測れるように下記の注意事項を守ってください。

★注意事項★

- BibTag が貼られているナンバーカードを **前面胸の位置** に装着してください。
- BibTag が貼られているナンバーカードを **背中に装着しないでください。計測できなくなります。**
- 計測ポイント(フィニッシュ及びスタート・他地点)を通過時に BibTag 及びナンバーを手や腕で隠さないでください。
計測できなくなる可能性があり、
尚且つビデオでの記録確認に支障をきたします。
- BibTag を折り曲げないでください。
破損して計測できなくなります。
- 雨天時など、上着を着る際は上着の上に ナンバーカードを装着してください。
- フィニッシュ後は立ち止まらずに 通過してください。
- BibTag は回収しません。

お問合せ 株式会社アイサム info@i-sam.co.jp

※前面のナンバーカード(ゼッケン)には、BibTag(記録測定器)のほかに、「ふるまい・エリアの引換券」「抽選券」と「記念品の引換券」が貼付されています。紛失防止のため、交換する時(ゴール後)まで取り出さないようにして下さい。



道南うみ街信用金庫

天狗堂宝船 Official Shop 109 Ziel

第一生命 Daiichi Life Group

YUKARA GROUP ユーカラ

GR since 2019

MITSUBISHI MOTORS 三菱自動車販売株式会社

MOTHER WATER

Rotary 七飯ロータリークラブ

函館山ロープウェイ HAKODATE ROPEWAY

サンスポーツクラブ

日本生命保険相互会社

110th Anniversary 2007 110th Anniversary 2026

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
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 / 七飯町スポーツ協会 / 函館走ろう会 / FMいるか
協力: (有)福田農園 / (株)羽衣運輸 / (有)大沼交通 / ポロト館大沼展望閣 / つしま謹製 / 大沼合同遊船(株) / (株)ワタナベ電器 (有)山川牧場自然牛乳 / 山川ファーム(株) / (株)財津工自 / 森商店woods / 23546PINS / FOLPHOTO / STRIDE LAB NISEKO 第一生命保険(株)函館支社北斗七飯営業オフィス / (株)北彩 / (一社)どうなん自転車倶楽部 / (公益)北海道柔道整復師会SSH (一財)北海道大沼国際交流協会・大沼国際セミナーハウス / 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員会 / 北海道七飯高等学校 / 大沼日和 / 大沼にっこりさん食堂 / ロータス函館支部

協賛: 道南うみ街信用金庫 / (株)天狗堂宝船 109"Ziel (株)Nabeya ユーカラグループ / 第一生命保険(株)函館支社 / マザーウォーター(株) 函館中央三菱自動車販売(株) / (株)成和警備 サンスポーツクラブ(株) / 日本生命保険(相)函館支社 / 函館山ロープウェイ(株) / (株)カネキ中川青果 / 七飯ロータリークラブ

(株)はこだてわいん / (株)ワッス / リブマックスリゾート函館グリーンピア大沼 / Alpen SPORTS DEPO 梁川店 (株)ヤクルト本社北海道支店 / 北海道キリンビバレッジ(株)

(株)道の家 元祖大沼だんご / 函館大沼プリンスホテル / 函館大沼錦雅リゾートエフィ(株) / 大成自動車(株) / 大瀬食品館キャロット七飯店 / (株)ロートピア (株)松本組 / 東興アイテック(株) / (株)ハルキ / (合)山形巧哉デザイン事務所 / (株)北海道アルバイト情報社 / ヤマト運輸(株)函館主管支店

(株)プロイハウス大沼 / プリチストンタイヤソリューションジャパン(株)函館営業所 / (株)ジャックス函館支店 / 損害保険ジャパン(株)函館支社 / (株)ざいつ保険事務所 (株)モアエステート / トヨタモビリティパーツ(株)函館支社 / (医)岸原循環器科内科クリニック / 北海道エアポート(株)函館空港事業所 カフマタビルド(株) / (株)西武建設運輸 / 五稜郭タワー(株) / (株)五島軒 / 美鈴商事(株) / 薄出精肉店 / (株)函館新聞社 / (株)タイヨー自動車 / (株)大竹商店 / (一社)函館地方自動車整備振興会 (一社)函館地区トラック協会



GR
2026 年

大会役員名		
大会長	七飯町 町長	杉原 太
副大会長	(一社)七飯大沼国際観光コンベンション協会 会長	川村 晃也
副大会長	北海道新聞社函館支社 支社長	澤田 信孝
副大会長	七飯町教育委員会 教育長	倍楼 司
参 与	函館走ろう会 会長	村屋 諭

運営委員会

委員長	七飯大沼国際観光コンベンション協会 会長	川村 晃也
副委員長	七飯町教育委員会 教育長	倍楼 司
監事	七飯大沼国際観光コンベンション協会 監事	西谷 裕幸
監事	七飯大沼国際観光コンベンション協会 監事	澤出 徳雄
委員【統括リーダー】	七飯大沼国際観光コンベンション協会 理事	財津 英明
委員【ボランティア】	七飯大沼国際観光コンベンション協会 理事	池上 遵平
委員	七飯町校長会 会長(七飯中学校 校長)	小山 彩
委員	七飯消防署 署長	細川 和成
委員	北海道新聞社 事業担当	富原 馨
委員	七飯町商工会 会長	長谷川夏樹
委員	函館方面函館中央警察署大沼駐在所 所長	川又 修治
委員	七飯町交通安全指導員会 会長	小林 隆浩
委員	七飯町住民課 課長	桑迫 守
委員	七飯町住民課交通防犯係 係長	福川 晃也
委員	七飯町交通安全推進委員会 事務局	三浦 直之
委員	七飯町スポーツ協会 会長	間島 義人
委員	函館走ろう会 会長	小杉 重宣
委員	(一社)どうなん自転車倶楽部	村屋 諭
委員	(一社)どうなん自転車倶楽部	庭田 徹
委員	七飯大沼国際観光コンベンション協会 副会長	木田 智之
委員	七飯大沼国際観光コンベンション協会 理事	鍋谷 大史
委員	七飯大沼国際観光コンベンション協会 理事	朝山 雅之
事務局【大会事務局長】	七飯大沼国際観光コンベンション協会 専務理事	小川 寛
事務局	七飯町商工労働観光課 課長	鍵谷 孝之
事務局	七飯町商工労働観光課 係長	岩上 剛
事務局	七飯町商工労働観光課 主事	横山 央
事務局	七飯町教育委員会スポーツ振興課 課長	山口 大智
事務局	七飯町教育委員会スポーツ振興課 係長	高橋 雅貴
事務局	七飯町教育委員会スポーツ振興課 主事	近江 央基
事務局	七飯大沼国際観光コンベンション協会 副会長	保科 政翔
事務局	七飯大沼国際観光コンベンション協会 理事	佐藤 恭介
事務局	七飯大沼国際観光コンベンション協会 事務局長	松井 宏樹
		斉藤 宏房

大沼森林公園遊歩道マップ

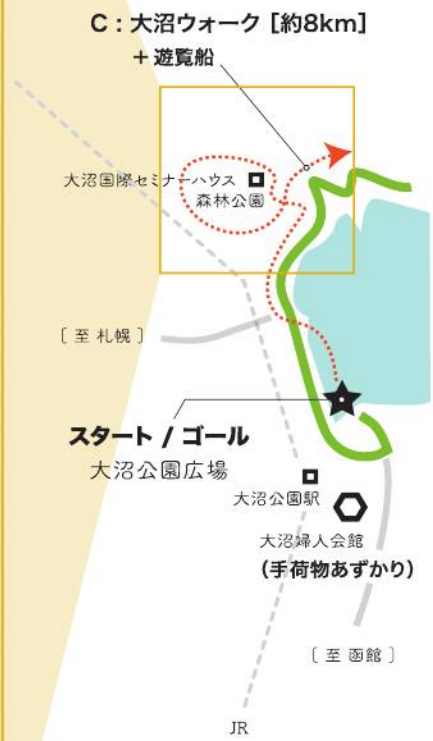
○内数字は、分岐点を示す。



確認

◆専用コース案内図

D : 大沼ウォーク [約8km] + 遊覧船



《START ~ 大沼公園島巡り》

- ・先導者が道案内します。

《ウォークについて》

- ・湖畔周遊道路は必ず歩道を歩いてください。
この森林公園（セミナーハウス）コースは、種目 D：大沼ウォーク+遊覧船の専用コースです。
- ・給水ポイントとトイレはセミナーハウスにあります
- ・ラン専用の給水所は利用できません。

《森林公園（セミナーハウス）の歩き方》

(湖畔周遊道路より) 出入口 → ④ → ⑤ → ⑥ → ⑦ → ⑧ → ⑨ → ① → ② → ③ → 出入口 (湖畔周遊道路へ)

《駒ヶ岳神社について》

- ・大沼ウォークのゴールを駒ヶ岳神社に設定します。
- ・ゴール後は、駒ヶ岳神社で一待機してください。遊覧船乗り場まで係員がご案内します。
- ・車道はランナーが競技中です。車両も走行しています。ゴール後の自由な移動は大変危険ですので、必ず係員の指示に従って行動してください。

《遊覧船について》

- ・出航時刻の設定はありません。
- ・乗車定員になりましたら出航しますので、船内、船着き場または駒ヶ岳神社でお待ちください。

■コースマップ

C : 湖畔ウォーク [14km] 1周

D : 大沼ウォーク [約8km] + 遊覧船



《競技メニュー コース紹介》

- A : 湖畔超ハーフマラソン**【大沼公園広場 ~ 大沼湖畔ロード(2周) ~ 大沼公園広場】
B : 湖畔ランニング【大沼公園広場 ~ 大沼湖畔ロード(1周) ~ 大沼公園広場】
▷ 左に湖を常に見ながら、紅葉の森林に囲まれた湖畔ロード周回コース。
これから「ハーフ」→「フル」へチャレンジを目指すランナーには、超ハーフ(2周) から「ハーフ」を目指すなら、湖畔ラン(1周)
注) 給水所は A : ①②③④⑤ B : ①②③④
注) トイレは 各給水所周辺に公衆トイレ、又は仮設トイレが設置されています。給水係員にお尋ねください。
- C : 湖畔ウォーク**【大沼公園広場 ~ 大沼公園島巡り ~ 大沼湖畔ロード(1周) ~ 大沼公園広場】
D : 大沼ウォーク+遊覧船【大沼公園広場 ~ 大沼公園島巡り ~ 森林公園(セミナーハウス) ~ 駒ヶ岳神社 ~ 大岩園地 ~ 大沼遊覧船 ~ 大沼公園広場】
▷ C : 湖畔ウォークは、距離や速さを求めるウォーカーに最適な湖畔ロード設定です。ゴール後の達成感を感じられるチャレンジコース。
▷ D : 大沼ウォークは、秋の大沼を最大限に生かしたコース設定です。湖畔ロードだけでなく、深い森林、適度なアップダウン、未舗装路など歩いてでも単調ではなく、楽しい場面展開と最後の遊覧船が魅力です。
注) C : 湖畔ウォークは、森林公園(セミナーハウス)には入りません。
注) 給水所は「ウォーク専用」⑥⑦を使用してください。緊急時を除き、ラン専用の給水所は使用できません(道路横断、ランナー接触の危険性あり)
注) トイレは 各給水所周辺に公衆トイレ、又は仮設トイレが設置されています。給水係員にお尋ねください。
- W : ウィニングラン**【ウォーク(大沼公園広場 ~ 大沼公園島巡り) ▶ ランニング(虚子の径 ~ 大沼公園広場) の ミックス種目】
▷ 子供たちに走る「楽しさ」と「喜び」を。大会の最後に、子供たちのランを会場のみんなまで応援しよう!
ゴールが視界に見えた時、たくさんの温かい声援が子供たちを包みます。
注) 大沼公園広場から「ヨイ!ドン!」ではありません。まずは、先導者の案内に従いランのスタート地点まで歩きます(その間、先導者追い越し禁止)



◆ 大沼公園周辺MAP [駐車場 / 荷物受付 / メイン会場]

- 駐車場は 参加者駐車場①②③④【無料グレラン専用】と一般駐車場[有料ユーカラパーキング]をご利用ください。
※公園近く的一般駐車場は観光客専用となりますので大会参加者はご利用できません。
- 駐車場は午前6時30分から開門します。係員の誘導に従って駐車してください。
- 駐車場 ◀▷ 道路の出入りは歩行者に十分注意し、係員の指示に従ってください。特にお帰りの際は、コース上にランナーがまだ走っている(競技中)場合があります。
- 手荷物預かり、更衣室のある大沼婦人会館や駐車場の行き来にはユーカラパーキングを通ることができます。
- メイン会場（公園広場）への車両乗り入れは禁止です（大会中交通規制あり）
- 〈函館方面よりお越しの参加者さまへ〉
□時間帯により大沼→大沼公園間 混雑・渋滞が予想されます。開会式8時30分には余裕をもってご来場ください。
※上記の混雑・渋滞の場合、かつ9時00分の交通規制前であれば、大沼トンネル通過後を直進し大沼プリンス方面（札幌方面）からのご来場が有効です。



グレランを楽しむために ご参加の皆さまへ 〈会場案内・お願いしたい7つのこと〉

- 荷物は「大沼婦人会館」で預かりします。(大沼婦人会館の場所は、駐車場MAPをご覧ください)
 - ・同封の専用袋に入れ、荷物が出ないように口を縛って担当スタッフにお渡しください。
 - ・ナンバーカード（ゼッケン番号）が記載されたシールを見える場所に忘れずに貼ってください。
 - ・貴重品はお預かりできません。万一、紛失・盗難等がおきましても主催者では一切の責任を負いかねますので、予めご了承願います。
- トイレは、会場MAPと駐車場MAPにある「公衆トイレWC」「大会用仮設トイレ」又は「大沼婦人会館」（荷物預かり/更衣室）及び、一般駐車場「ユーカラパーキング」内のトイレをご利用ください。(トイレ場所は、会場MAPと駐車場MAPをご覧ください)
会場近くのお土産店や飲食店において、トイレ使用の為にだけに入店することは禁止です。
- ゴール後は、補給ドリンク・水を受け取り、リカバリー/テント・エリアでゆっくりクールダウン、身体を休めてください。
 - ・完走/完歩証は当日発行されません。各自Webより発行してください。(大会終了後1週間以内にHPより発行できます)
 - ・リカバリー/テント・エリアは芝生です。テントやレジャーシート、ヨガマットなど持ち込み使用できます。
 - ・リカバリー/テント・エリア以外でのテントの設置や場所取りはしないでください。
 - ・貴重品等の紛失・盗難に関しては責任を負いかねます。各自で管理してください。
- ふるまいエリア、大会記念品はそれぞれのブースにて、ナンバーカード（ゼッケン番号）に貼付けされた「引換券」を提出ください。
 - ・各種ふるまい、大会記念品の受け取り順番はありません。空いているブースを見つけ、好きなタイミングで自由にお受け取りください。
 - ・公園広場はキレイに！飲食はOK / ゴミは大会専用ゴミ箱へ / 焚き火やBBQは禁止です。
- 会場ではALTRA シューズの試し履き会を開催いたします。特徴あるシューズをぜひ体験してみてください！
大会の翌日はニセコのランニングショップ STRIDE LAB NISEKO 店が、函館にてポップアップストア（期間限定ショップ）と Good Morning Run（五稜郭）を開催します。(詳しくは大会当日ALTRA / STRIDE LAB NISEKO ブースへ)
- 大会最後の種目はKIDS 限定ウィニングランです。(13:00スタート)
子どもたちのゴールに声援を！会場のみんなでも応援しましょう！(13:30ゴール)
- スポーツメーカー協賛、豪華景品、ゲストランナーとのお楽しみ抽選会「GR GIFT」を開催します！(14:00予定)
参加できる方はゴール後、ナンバーカード（ゼッケン番号）に貼付けされた「抽選券」を抽選箱（本部テントほか）に入れてください。