

■北海道大沼グレートラン・ウォーク 2025 開催要項

大会の要項

主催 七飯大沼国際観光コンベンション協会

主会場 大沼国定公園（北海道亀田郡七飯町字大沼町）

日程 2025年10月19日 日曜日

8:30 開会式(大沼公園広場)

8:50 ウォームアップ

9:30 スタート【A:湖畔ラン2周 / C:ウォーク 1周】

10:00 スタート【B:湖畔ラン1周 / D:大沼ウォーク】

13:00 スタート【ウイニングラン】

14:00 ミニトークショー&大抽選会

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	1100名
19 (日)	C	ウォーク1周	湖畔ウォーク	14.0km	9:30	200名
	D	ウォーク	大沼ウォーク+遊覧船	約8km	10:00	300名
	W	WINラン	ウイニングラン(Kids・Family)	1.2km	13:00	50名

定員 2,050名 [全種目合計]

参加料

A: 湖畔超ハーフマラソン 大人: 6,000円

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: 湖畔ウォーク 大人: 4,000円 小中学生: 2,000円 (幼児は参加不可)

D: 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

大会公式ホームページ https://i-sam.co.jp/greatrun_walk

SNS Instagram  @onuma_gr.lab

参加募集 / エントリー 開始: **6月15日(日)** ▶ 締切: **8月20日(水)**

申込方法: ① インターネット (24時間受付) 「スポーツエントリー」サイトより
② 電話 0570-039-846 ガイダンス「1」(平日10:00~17:00)

GRスペシャルアンバサダー



矢田タ子 (トレイルランナー) 七飯町大沼出身

- ・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
- ・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年スリーピークス八ヶ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

大会の注目ポイント

- ▶ FUN RUN として愛されて40年。今大会は、第40回記念大会となります。
- ▶ 豪華ゲストランナー4名による「笑顔の連鎖プロジェクト」として、関西RUNチームが大会を盛り上げます。
 - ① 矢田タ子 (七飯町大沼出身・スペシャルアンバサダー)
 - ② 森脇健児 (松竹芸能) ③ くわがた心 (松竹芸能) ④ きゃっするひとみー (インフルエンサー)
- ▶ 大会スローガン 「健康は health、美しく beauty、力強い power」
- ▶ 大会コンセプト 「選手と地域に愛される大会」
- ▶ 紅葉、大沼湖畔の美しさと、ランニングの魅力を最大限引き出します。
- ▶ 自然豊かな大沼国定公園を舞台に、環境に配慮した大会運営を目指します。

グレートランとは?



<GRムービー>



お問合せ

北海道グレートラン・ウォーク運営委員会 GR大会事務局 (一般社団法人 七飯大沼国際観光コンベンション協会)
北海道亀田郡七飯町字大沼 85-15 TEL: 0138-67-3020 e-mail: info@onumakouen.com

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19日(日)～10月31日(金)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。

手荷物のおずかり

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、完全通行止め等は行っておりません。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【7:23】→ 五稜郭駅【7:29】→ 新函館北斗駅【7:49】→ 大沼公園駅【8:10】

▷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、ブルディックボールの持込は出来ません。
- 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字大沼町 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

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

あなたのスポーツがココにある
SPORTS ENTRY
www.sportsentry.ne.jp

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/100911>
検索 > 北海道大沼グレートラン・ウォーク 2025

あなたのスポーツがココにある
SPORTS ENTRY

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 10:00~17:00) 「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. 年齢・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承知します。
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 7 年 8 月 20 日 (水)

= 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>

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。
大会当日のゴールまで、ゼッケンと同封されているチップを折り曲げたり、取り外したりしないでください。
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)

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

大会をサポートしたい！ など
窓 口
ご相談ください

大会の ボランティア / 協賛スポンサー について
北海道大沼グレートラン・ウォーク運営委員会事務局
TEL：0138-67-3020 FAX：0138-67-2176 (9:00～17:00 / 年中無休)

・協賛、後援、協力、ボランティアなど、様々なカタチで地域貢献や奉仕活動。大会をサポートできます。
・ボランティアは、グループ3名様以上に限ります。
・内容、時期、状況により、ご希望に添えない場合もございます。

GR25

GREAT RUN

HOKKAIDO ONUMA GREAT RUN・WALK

グレラン40周年記念大会
北海道大沼グレートラン・ウォーク 2025

ONUMA PARK
Autumn Colors

10.19

SUN.

FUN RUN, here we come!

ありがとう マラソン

“走る”って、“ありがとう”なのかもしれない。

@onuma_gr.lab

Instagram

http://i-sam.co.jp/greatrun_walk

[超ハーフマラソン 27KM]
[湖畔ラン 14KM]
[湖畔ウォーク 14KM]
[大沼ウォーク 8KM + 遊覧船]
[ウィニングラン 1.2KM Kids/Family]

40th

[第40回 RUNNING ON ONUMA]
Anniversary

北海道大沼グレートラン・ウォーク 2025 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
2025年10月19日 日曜日

8:30 開会式(大沼公園広場) 13:00 スタート【ウイニングラン】
8:50 ウォームアップ・準備体操 14:00 ミニトークショー&大抽選会
9:30 スタート【A:湖畔ラン2周 / C:湖畔ウォーク1周】 15:30 大会終了予定
10:00 スタート【B:湖畔ラン1周 / D:大沼ウォーク】



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	1100名
19	C	ウォーク1周 湖畔ウォーク	14.0km	9:30	200名
	D	ウォーク 大沼ウォーク + 遊覧船	約8.0km	10:00	300名
(日)	W	WINラン ウイニングラン (Kids・Family)	約1.2km	13:00	50名
				定員	2050名

- ★着順による表彰はありません。
- ★タイム計測は、AとBのみ ★完走証及び完歩証はWebより
- ★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記念品を贈呈。
- ★A・B・C・D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記念バッジを差し上げます。
- ★ウイニングラン参加の子供たちには、粗品プレゼント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	大人: 6,000円	18歳未満は参加不可
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: 湖畔ウォーク	大人: 4,000円	小中学生: 2,000円 幼児は参加不可
D: 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	小学生: 1,000円	幼児: 1,000円

参加資格

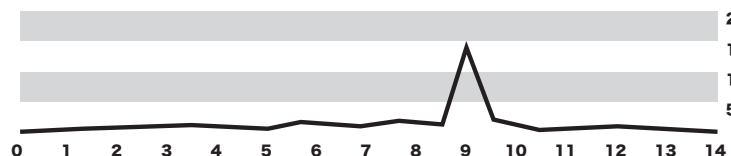
- ・湖畔超ハーフマラソンは、2025年10月19日現在18歳以上の男女。
4時間以内に完走できる走力があり、設定された関門(2ヶ所)を時間内に通過できる者。
- ▷第1関門 : 14.0km (湖畔1周地点) 制限時間11時30分 (スタートから2時間)
- ▷第2関門 : 21.0975km (ハーフ地点) 制限時間12時30分 (スタートから3時間)
- ・湖畔ランニングと湖畔ランニングは、小学生以上が対象。
- ・大沼ウォークの幼児は、保護者同伴の上、参加できます。
- ・高校生以下の参加には、保護者の承諾が必要です。
- ・ウイニングランは、小学生以下限定種目 / 幼児は保護者の同伴が必要です。

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。



コースマップ

〈大沼湖畔1周 コース高低差: 反時計回り〉



コースマップ

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イオン水は、レース中に給水で使用する「夢水気」。レース中も、レース後も、僕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

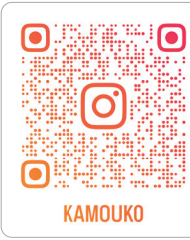
- 【プロイハウス大沼】 【ポルト館 展望閣店】 【森商店】 【ステーションホテル旭屋】
- 【レストラン梓】 【Ristorante YUKARA】 【テーブル・ドゥ・リバージュ】 【V-1】

「走るよこび、笑い合うしあわせ」

笑顔の連鎖 PROJECT

【トレイルランナー】

矢田 タ子

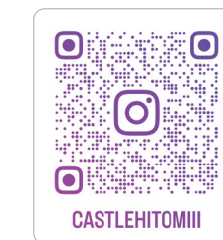


七飯町大沼出身〈グレートラン・スペシャルアンバサダー〉

- ・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

【Instagram フォロワー 10.7万】

きゃっするひとみー



- ・ランニングインフルエンサー [Instagram 10.7万フォロワー]
 - ・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。ランニングイベントを中心に、マラソン大会 / イベントMC / モデル / 講演 / 各メディア出演。
 - ・ただ速いだけじゃなく、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。
 - ・フルマラソンの自己ベストは3時間35分49秒。
- #きゃっするのきたおしろ

ゲストランナーさんと! ミニトークショー&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!

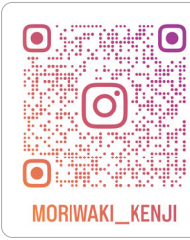
※出演者スケジュールの都合により変更することもあります。

ゲストランナー

GR×笑感謝
great run / walk 松竹芸能

【お笑いタレント・走る男】

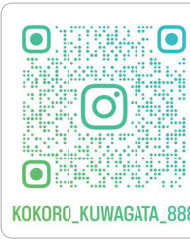
森脇 健児



- ・18歳の時に芸能界入り。
- ・中学校より陸上に所属し名門洛南高校陸上部に入学。
- ・100m11秒02秒を記録しインターハイへも出場している。
- ・2008年には東名阪ネット6番組「走る男」にて北海道から沖縄まで2700kmを1年間で完走。
- ・毎年春と秋に開催されるTBS「オールスター感謝祭」のミニマラソンには毎回ハードトレーニングを行って参加、2019年春に3度目、平成最後の感謝祭ミニマラソン王者となった。
- ・小学生を対象とした出張「かけっこ教室」も開校している。
- ・月間約250kmの距離を走破する58歳・走る男。

【やたら体力あるピン芸人】

くわがた心



- ・2001年5月22日生まれ / 大阪府出身
- ・趣味 / 特技: ものまね研究 (百貨店や車内アナウンスなど) 創作ダンス、ギター、ピアノ、釣り、ランニング、中・長距離走
- ・YouTube「やる気! 元気! 森脇チャンネル」にて森脇健児の指導のもと42.195kmにチャレンジし見事完走 (Fullベスト 4:17:02)
- ・2021年4月デビュー
- 〈テレビ〉
- 「細かすぎて伝わらないものまね選手権 2024 冬」
- 「千鳥の鬼ランチャン」(2025年2月)
- 〈賞レース〉
- ・第54回 NHK 上方漫才コンテスト 決勝進出 (2024年)
- ・第25回 新人お笑い尼崎大賞 大賞受賞 (2025年)

SPORTS / NANA E 【七飯町】