声援が、希望が、この地を駆けていく

HOKUREN S DISTANCE CHALLENGE

キュー・ディスタンスチャレンジン プチガイドブック





●ホクレン・ディスタンスチャレンジとは?



開催都市(北海道5市)の観光促進、地域振興に繋がり、住民に喜ばれるイベントとして開催する中長距離シリーズ大会で、その歴史はなんと20年以上!

国際競技会で活躍できる中長距離選手の育成・強化を図ることを目的としており、全 国からトップランナーが集結し、毎年、北海道の夏を駆け抜けてきました。

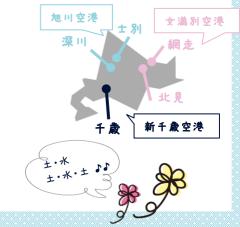
北海道ならではの涼しい気候に恵まれ、多くの日本記録も誕生しています!

~声援が、希望が、この地を駆けていく~



★ 大会スケジュール

第1戦 7月 1日(土) 士別大会 第2戦 7月 5日(水) 深川大会 第3戦 7月 8日(土) 網走大会 第4戦 7月12日(水) 北見大会 第5戦 7月15日(土) 千歳大会



第1戦 士別大会

HOKUREN 2 DISTANCE 2 CHALLENGE 2

7月1日(土)士別市陸上競技場 〒095-0055

北海道士別市南士別町1612番地3*士別駅から車で7分

直近3年で、自己記 録・シーズンベストの 動新率、驚異の40% 超えがなんと2回も!



合宿の里 士別



合宿受け入れの歴史は古く、1970年代からオリンピック金メダリストや実業団、学生など延べ50万人以上もの受け入れをしてきたそうです! 競技場の利用料は無料!信号も少なく、ランナーに優しい街です。

極上の天然プラネタリウム

「満点の星の丘」は、全道一ともうたわれたこと のある、全国でも有数の星空観測スポット。

肉眼で無数の星々を観察できるこの 場所。雄大な自然 の中で見る星空に 心をゆだねて癒やされてみませんか。



bakery&cafe cotori



自家製酵母と道産小麦の無添加パンが魅力のベーカリーカフェ♪

羊と雲の丘



触れ合いやエサやり体験もできる羊のテーマファーム。「世界のめん羊館」では国内ではここでしか見られない、珍しい羊たちに出会えます。名物サフォークのジンギスカンを堪能できるレストランも!



第2戦 深川大会

7月5日(水)深川市陸上競技場

〒074-0006 北海道深川市6条21-3

*深川駅から車で5分

日本記録のトラック



ブルータータンで、ナイター設備もあるこの競技場。 昨年も日本記録が誕生し、大いに盛り上がりま した。ちなみにこの深川大会、日本記録を樹立す ると副賞としてなんと「深川牛1頭」

が贈呈されます!!!

合宿の里 ふかがわ

見渡す限りの田園風景、見渡しきれない広い空、どこまでも続く一本道・・・

顔を、提供する合宿の里ふかがわ。 充実の合宿施設が、選手のトレ

ーニングをサポートします!



道の駅ライスランドふかがわ

深川に来たらココ!深川産の旬のさくらんぼや新鮮

な野菜が並ぶ農産直売所や、 こめッち焼、クレープ、ソフト

クリーム、おにぎりなど、 「深川のおいしい」

が楽しめます!



♪さくらんぼ♪



さくらんぼが旬!市内に はたくさんの果樹園が あり、さくらんぼ狩りが 楽しめます! 「さくらん ぼ」のノボリを見かけた ら是非立ち寄ってみて♪

第3戦 網走大会



7月8日(土)網走市営陸上競技場

〒093-0035 北海道網走市駒場南1丁目8 *JR網走駅から車で8分、釧網本線桂台駅から徒歩20分

北のスポーツ基地 網走

爽やかな晴れの日が多く、日照時間が長いのが特徴の網走の夏。梅雨がないため、降水量も少なく、当市の清涼な気候はスポーツトレーニングに最適で、選手からの人気も高い大会の一つです。

ラグビーオールジャパンから日本一の芝生と絶賛された網走スポーツ・トレーニングフィールドは、39.37haの敷地、東京ドーム8個分以上の広さを誇るそうです。



おいしいまち 網走

毛ガニ、ウニ、ホタテ、クジラ、きんき、ホッケ、 タラ、タコ、網走湖のシジミ・・・毎年流氷の去った春から漁が始まり、絶品揃いの海の幸を堪 能できるのが網走。



網走大会各レース1~3位の 皆さんにも副賞で海産物セットが贈られます。

そして、もう一つ。

夏におすすめなのが、世界一のシェフがつくる「ジェラテリア Rímo」の絶品ジェラート。北海道網走産の牛乳が100%使用されているこだ

わり抜いた濃厚な味です。 女満別空港から網走市内 への移動の際に立ち寄るプ ランが良さそうです。



♪スポット♪

- •網走監獄
- ・オホーツ 7 流 氷 館
- ・道の駅 流氷街道網走
- ・網走市大曲湖畔園地でまわり畑
- 北方民族博物館
- ・モョロ貝塚館

などなど、オススメのス ポットがたくさんありま

す!!

大会前後に時間を見っけて訪れてみては!?





第4戦 北見大会

7月12日(水)北見市東陵公園陸上競技場 〒090-0061 北海道北見市東陵町27 *北見駅から車7分程度

SPORTS CAMP KITAMI

女満別空港から約40分!陸上以外のスポーツ合宿も盛んな北見。カーリングも有名ですね!

昨年の北見大会は、自己ベスト&シーズンベストは36%を超え、学生新記録が誕生するなど好記録続出!音響(仮設ですが)がしっかり準備されており、良い雰囲気の中で大会が行われています。



おかわりきたみ



海の幸と山の幸が豊富に集まるオホーツ1の台所です。玉ねぎ生産量日本一!白花豆生産量日本一!日本有数のホタテ水揚げ量!お宝がいっぱいです♪



オホーツクの自然が育む豊かな食に 恵まれた北見市は、地元の食材を 生かした"おかわり"なグルメが しっかりと市民の生活に根づいています。

地元民にも愛される へ北見焼肉って!?/



牛サガリや豚ホルモンと いった内臓肉を炭火七輪 で焼き、生ダレでいただく のが北見の焼肉文化!



第5戰 千歳大会



7月15日(土)千歳市青葉陸上競技場

〒066-0046 北海道千歳市真町176-1 *千歳駅から車10分程度



最終戦と言えば「千歳」!!



全5戦の最終戦に定着している千歳大会!トラックを囲む観客も最も多く、記録が出るのでは!?という雰囲気が選手の背中を後押しします。現在の男子800m、1500m日本記録はこの青葉陸上競技場。中距離とも相性が良いトラックです。

北海道の空の玄関ロ

エンターテインメント空港として進化を続ける「新千歳空港」。空港内には、グルメの他、映画館や温泉施設まで!飛行機が空港に近づくと、工業団地と農業地帯の両方を見渡せます。



♪ルタオ♪

スイーツ好き必見! Doremo LeTAO (ドレモルタオ)のあわ雪のようなふわっふわの口どけのパンケーキが人気です。



支笏湖

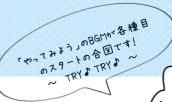


およそ4万年前に支笏火 山の噴火でできた陥没地 に水が溜まって形成された カルデラ湖。

透明度と水質を誇る支笏

湖の澄んだ水は光に照らされることで「支 笏 湖ブルー」と言われる青色の輝きを放ちます。





🔷 中長距離種目のルールは?

800m

400mトラックを2周する中距離種目。最初の100mは自分のレーンを走ります。「陸上の格闘技」とも呼ばれる激しい種目です。

3000m

世界陸上や五輪種目にはなっていないけれど、ホクレンDCで大切にしているのがこの3000m!スピード強化に大切な種目です。

10000m

トラックをなんと25周!つまり、応援も25回できる、見ごたえ抜群の種目。最後の1周の鐘が鳴り25周目のスパートがカッコイイ!

1500m

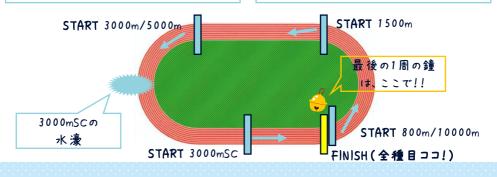
800m同様に中距離種目に分類。 トラックを3周と4分の3走ります。 この種目の日本記録は、2021年 千歳大会で河村選手が樹立!

5000m

トラックを12周と半周する長距離種目。刻々と変化する集団の状況に対応する各選手の戦略も見どころです。

3000mSC

ハードルによく似た障害物を28回、水濠を7回超える特殊な種目。水濠の水深は50~70cm。今年は千歳でこの種目を実施。







●あると便利な持ち物

- ・レジャーシートやアウトドアチェア
- ・選手応援グッズ メガホンノ小旗
- ・帽子やサングラスなどの日除けグッズ
- ・日焼け止め *晴天の日は要注意!
- ・雨具、合羽、傘、レインブーツなど *雨の日は要注意!
- ・上着(日が落ちるとグッと気温が下がります)
- ・飲み物や軽食(長時間に渡ることも少なくありません!)
- •マジックペン(もしかしたら、選手にサインをお願いできるかも!?)



【番外編】旭川スイーツ♪

世界で活躍する女子やり投北口榛花選手のお父様がパティシエとして勤められている

「北海道ブラッスリーリラ」。 旭川を経由する際には、

是非お立ち寄り ください! レース を頑張ったご 褒美にも♪



【お知らせ】フォトコン開催

ホクレンDCでは、「フォトコンテスト」を開催! #ベストショット部門

#名脇役部門

#心に響く1シーン部門

#なまらホクレンDC部門

現地で撮った思い出の1枚をSNSで

シェアしてみませんか!? 詳細は特設サイトでチェック!!







♪ホクレンDCで検索

■ ホ 1 レンD C 特 設 サイト

- ・ライブ配信 ・記録速報 ・タイムテーブル
- ・過去大会情報 ・知る楽しむ情報 etc・・・



※ホクレンDCは、全5大会ライブ配信、およびフォトコンテストを実施しております<mark>。</mark> 来場者の皆様も、撮影される場合がございますので、あらかじめご了承く<mark>ださいませ。</mark> この地を駆けてい希望が、声援が、

