

跑步者的天堂-札幌

我是去年夏天开始在札幌市工作的德国国际交流员-Ulli Jamitzky。这次我要介绍的是札幌的跑步路线及比赛。

大家一听到札幌或者北海道也许就会有雪国的印象，可你们知道夏天的札幌什么样子吗？其实，没有雪时的札幌也有许多好玩的东西。其中我非常推荐的活动就是跑步。在夏天的闷热中跑步是非常痛苦的，可札幌的夏天却每天都非常舒服，简直是跑步者的天堂。

札幌是大城市，市内有各种跑步路线。公园也很多，可以在大自然的美景里跑。例如，北大校园、圆山公园、莫埃来沼公园里每天有很多人在跑步或走步。我个人则喜欢沿着丰平川跑。既没有车也没有交通灯，很适合跑步。



<莫埃来沼公园>

最近，在日本跑步已经成为潮流。札幌的跑步活动也很多，5月到10月几乎每周末都有比赛举行。赛程距离有3公里、5公里、10公里、半程、全程、100公里等种类繁多，不论业余还是专业选手都可以选择适合自己的。其中最大型、最有名的是8月末的北海道马拉松和10月初的札幌马拉松。我自己则会参加本届札幌马拉松，目标是跑完半程。



(照片提供：读卖新闻社)

在札幌近郊也有许多比赛。例如，千岁 JAL 国际马拉松、小樽运河道路比赛、北广岛 30 公里道路比赛等等。

请大家一定要到札幌来，跑一跑哦。比赛中见吧！

<北海道马拉松 HP>

【日语】<http://www.hokkaido-marathon.com/2014/>

【英语】<http://www.hokkaido-marathon.com/2014/overview/en.html>

【中文（繁体字）】<http://www.hokkaido-marathon.com/2014/overview/tw.html>

【中文（简体字）】<http://www.hokkaido-marathon.com/2014/overview/ch.html>

【韩语】<http://www.hokkaido-marathon.com/2014/overview/kr.html>

<札幌马拉松>

<http://www.shsf.jp/satumara/>