

※必ずお読みください

東京エクストリームウォーク100

開催日 2022年5月14日(土)・15日(日)

参加のご案内

【100km エキスパート部門】



会場

受付 小田原城址公園 二の丸広場 (神奈川県小田原市城内6番1号)

スタート 小田原城址公園 銅門広場 (神奈川県小田原市城内6番1号)

ゴール 神宮外苑室内球技場 (東京・新宿区)

当日スケジュール

- 5月14日(土) 6:30 会場オープン
9:00 受付開始 (検温・誓約書提出・LEDバッジ受け取り)・荷物預かり開始
※9時より前にご来場された場合、入場をお待ち頂く場合がございます。
10:00～10:06 Jブロック スタート (ナンバーカード J3001～J3157)
- 5月15日(日) 11:00 制限時間

大会に関するお問い合わせ

東京エクストリームウォーク100 大会事務局

大会前日 (5/13) まで

MAIL: event_walking@runners.co.jp

TEL: 03-6679-9574

大会当日 (5/14・5/15)

TEL: 080-7700-6874

公式ホームページ

<https://www.asahi.com/sports/events/tokyoxtremewalk100/>

東京エクストリームウォーク100

検索

 ▶ Instagram

<https://www.instagram.com/tokyoxtremewalk100/>

 ▶ Twitter

<https://twitter.com/XtremeWalk>

主催 株式会社朝日新聞社

運営 株式会社アールピース

協力 一般社団法人日本ウォーキング協会、鍼灸素霈会 セイリン株式会社

後援 小田原市、横浜市市民局

受付と必携品について

受付

- 時間** 5月14日(土) 9:00～
※事前に送られてくるナンバーカードにご自身の受付ブロックの記載がありますのでご確認ください。
- 場所** 場所 小田原城址公園 二の丸広場
※小田原駅から徒歩10分(900m)。
※小田原駅からお越しの際は、お堀端通りを進み学橋を渡ってご来場ください。
- 持参するもの** ナンバーカード2枚(ウェアに装着した状態で受付をお願いします)
新型コロナウイルス感染症についての誓約書(記入してお持ちください)

【受付の流れ】

- ①事前にお届けしたナンバーカードを装着し、着替えを済ませて受付にお越しください。
- ②新型コロナウイルス感染症についての誓約書を提出し、検温を行います。
※体温が37.5℃以上の場合、出場を辞退頂きます。
- ③検温済みのリストバンドを装着します。
- ④LEDバッジを受け取ります。

受け取るもの

● LED バッジ

ナンバーカード(ゼッケン)

ナンバーカードは1人2枚です。
ナンバーカードは、前面と背面に1枚ずつ、
ナンバーが見えるように着けてください。



必携品について

スタート会場での密対策のため、必携品チェックは行いませんが、下記を必ず携行ください。

- 携帯電話** ※コース確認、リタイア申告等に使用します。
※参加中(最長24時間分)使用できるようバッテリー容量を十分確保してください。
- ヘッドライト(両手が空くもの)** ※夜間用です。十分な電池と併せて準備してください。

手荷物預かりについて

スタート会場で預けた荷物は、ゴール会場で受け取ることができます。
スタート会場でお渡しする荷札に自分のナンバーカードの番号を記入してお預けください。
貴重品は預けられません。手荷物預かりはお1人様1つです。

【途中リタイアした場合の手荷物について】

リタイアした場合、公共交通機関を利用してゴール会場へ向かい、預けた手荷物をお受け取りください。
ゴール会場へ向かわずに帰宅することも可能です。
その場合、預けた手荷物は着払いにて大会申込時にご登録いただいているご住所へ発送いたします。

更衣室について

スタート会場に更衣室はございません。着替えなどの準備を済ませてご来場ください。



スタートからゴールまで

スタートについて

スタート時刻 **10:00～10:06**

安全・スムーズに歩行できるよう5つのブロックに分けて受付、整列し、約50名ずつウェーブスタートします。
10時20分以降はスタートできません。
ゴールの閉門時刻は5月15日(日)11時00分です。

コースマップについて

大会公式ホームページに掲載しているコースマップを、お手持ちのスマートフォン等で確認してください。
コースマップ上では、各エイドステーションやチェックポイント、トイレの場所がわかります。
本案内P7・P8に簡易のマップとマップの閲覧方法を掲載していますので、併せてご確認ください。

チェックポイントについて

コース上3カ所に定められたチェックポイント(=CP)を閉門時刻より前に通過してください。
閉門時刻を過ぎた場合はリタイアとなります。各チェックポイントの開始時間前の通過はできません。
チェックポイントでは簡単な給食もご用意しています。
※閉鎖時刻で運営終了となります。
リタイアされた場合、閉鎖時刻まではチェックポイントで休憩いただけます。

エイドステーションについて

コース上に3カ所設置します。
エイドステーションで飲食や軽食の提供はありますが、補助的なものです。必要十分量は、ご自身で確保できるよう計画してください。

チェックポイント(CP)・エイドステーション(AS)

距離	地点	場所	開始時刻	閉門時刻	閉鎖時刻
0km	スタート	小田原城址公園銅門広場	5/14 10:00～10:06		
24km	第1エイドステーション	平塚漁港しおかぜ広場	5/14 10:30	(5/14 15:10)	5/14 16:00
36km	第1チェックポイント	湘南海岸公園クラゲ広場	5/14 12:15	5/14 18:30	5/14 18:45
56km	第2チェックポイント	横浜市児童遊園地	5/14 15:00	5/14 22:00	5/14 22:30
70km	第2エイドステーション	ポートサイド公園	5/14 17:15	(5/15 2:00)	5/15 4:00 ※
81km	第3エイドステーション	稲毛神社	5/14 18:30	(5/15 5:05)	5/15 6:00
88km	第3チェックポイント	鈴ヶ森道路児童遊園	5/14 20:00	5/15 8:15	5/15 9:00
100km	ゴール	神宮外苑室内球技場	5/14 22:00	5/15 11:00	5/15 11:30

※第3エイドに向かう場合は午前3時までに出発してください。

給水・給食一覧

※変更になる場合があります

	水	お茶	コーラ	スポーツ ドリンク	コーヒー お茶 (粉末)	果物 ジュース	カレーパン	おにぎり	魚肉 ソーセージ	一口 まんじゅう	一口 ゼリー	塩 ようかん	菓子パン	みそ汁 (味噌タイプ)	せんべい	一口 チョコレート
24km 第1AS	○	○					○									
36km 第1CP						○		○		○						
56km 第2CP	○	○	○	○	○				○		○		○			
70km 第2AS	○	○	○	○	○			○						○		○
81km 第3AS	○	○	○	○	○			○						○	○	○
88km 第3CP	○	○	○	○	○			○			○	○		○		○
100km ゴール				○												



スタートからゴールまで

リタイアについて

コース途中でリタイアする場合、必ず下記のいずれかの方法でリタイア申告をしてください。

① チェックポイントおよびエイドステーションでリタイアする場合

スタッフにリタイアすることを申告し、ナンバーカードのバーコードを読み込んでもらう。

② コース上でリタイアする場合

ご自身の携帯電話から、「リタイア申告用」の電話番号へ連絡し、リタイアすることを申告する。

※ 傷病や、事故などで歩くことができなくなった場合は、下記の「救護連絡用」へお電話ください。

リタイア申告用 TEL ☎ ▶ 090-3230-6864

救護連絡用 TEL ☎ ▶ 080-7700-6180

リタイア時の手荷物について

リタイアした場合、公共交通機関を利用してゴール会場へ向かい、預けた手荷物をお受け取りください。ゴール会場へ向かわずに帰宅される場合、預けた手荷物は着払いにて大会申込時にご登録いただいているご住所へ発送いたします。荷物のお届けには3～4日かかりますのでご了承ください。

ゴール会場へのアクセス

【住所】東京都新宿区霞ヶ丘町 2-4

【最寄り駅】

東京メトロ銀座線・半蔵門線

都営大江戸線

青山一丁目駅 徒歩 10分

気象状況

当日は天候が急変する場合があります。

各自で暑さ対策、雨・防寒対策をお願いします。

表は過去5年間の天気です。

場所	日時	2021年		2020年		2019年		2018年		2017年		
		天気	気温	天気	気温	天気	気温	天気	気温	天気	気温	
小田原	5月14日	8:00	★	19.5	★	20.7	↑	17.5	★	22.5	☁	19.0
		9:00	★	21.0	★	20.6	↑	17.3	★	21.7	☁	21.0
		10:00	★	22.0	★	21.0	↑	17.5	★	22.4	★	21.9
湘南	5月14日	13:00	★	21.2	★	23.2	↑	17.2	★	22.9	☁	21.4
		15:00	★	21.9	★	22.5	↑	17.6	★	23.0	★	21.9
		18:00	★	20.1	★	20.1	☁	18.1	★	21.4	★	20.2
横浜	5月14日	16:00	★	24.3	★	23.4	☁	17.7	★	27.7	☁	20.4
		20:00	★	20.0	★	20.0	☁	16.9	★	22.8	☁	17.0
		0:00	★	18.8	★	18.7	☁	15.6	★	18.9	☁	16.2
東京	5月14日	6:00	★	19.2	★	18.3	☁	16.5	★	18.6	☁	15.8
		22:00	★	19.5	★	19.4	↑	16.8	★	18.8	☁	15.3
	5月15日	2:00	★	18.0	★	16.9	☁	16.5	★	15.4	☁	15.7
		6:00	★	19.1	☁	18.2	☁	17.0	★	17.5	☁	15.6
		9:00	★	21.9	☁	24.3	☁	18.5	★	24.5	☁	16.4
11:00	★	24.7	★	26.0	★	20.8	★	27.5	☁	18.0		

夜間歩行の注意

大会当日の日没予定時刻は18時30分頃です（多くの人が藤沢あたりを通過）。

日の入り後は、ヘッドライトと受付時にお渡ししたLEDバッジを背中側に装着してください。

夜間の歩行は視野が狭くなりますので、自転車や他の歩行者との接触に気をつけてください。

歩行の諸注意

- ・車両には十分注意し、信号に従い、歩道を歩くなど交通ルールを遵守してください。違反した場合、失格となることもあります。
- ・走ること、あるいは走っているように見える歩き方は禁止です。
- ・チェックポイントでは決められた時間内に必ず通過チェックを受けてください。規定時間を超過した場合はそこでリタイアとなります。
- ・他の歩行者や自転車を優先し、車両の出入り口付近では、車両を優先してください。
- ・私有地への立ち入り、休憩は禁止です。
- ・コンビニなど店舗前の駐車場やスペースでも、店舗に迷惑がかかるような休憩は禁止です。
- ・歩きタバコ、歩きスマホ、匂いのする消臭スプレーや消臭剤などは禁止です。
- ・歩行中、特に夜間は近隣住民の方々のご迷惑とならないよう、おしゃべりや携帯電話による会話は極力控えてください。
- ・鈴など音の出る物は携行しない。音楽等を流す事は厳禁です。
- ・ウォーキングボールは使用可能です。ご使用の際は、周囲の安全にご留意いただき、狭い場所や人の多い場所での使用は控えるなど、状況に応じてご判断ください。

ゴール後について

受け取るもの

① ゴール証

② ゴール記念品（フィニッシャーTシャツ）

※ 制限時間（11:00）を超えた場合はお渡しできません。



参加にあたっての諸注意

注意事項

- ・新型コロナウイルス感染拡大予防のため、大会参加中は原則としてマスクを着用してください。
- ・エイドステーション、チェックポイントでは手・指の消毒を行い、飲食時以外はマスクの着用をお願いします。
- ・手荷物は1つまでお預かりしますが、貴重品のお預かりはできません。
- ・健康である事の確認、100 kmを歩くためのトレーニングや計画をご自身で準備して、当日に備えてください。
- ・代理参加はできません。
- ・雨具、防寒具、帽子、着替え等をご持参ください。夜間は冷え込む可能性がございます。
- ・日中は暑くなることが予想されます。十分な水分補給や日焼け止めなど暑さ対策をお願いいたします。
- ・エイドステーションで飲料や軽食の提供はありますが、あくまで補助的なものです。
必要分量はご自身で確保できるよう計画してください。
- ・緊急時の連絡ツールとして、スマートフォンか携帯電話を必ず携行してください。
また、コースの細かな情報は Web 上の地図でご確認いただけます。バッテリーの予備もご準備ください。
- ・コースの途中のエイドステーションやチェックポイントで充電はできません。
- ・決められた時間内に参加受付を済ませてください。時間内に受付しなかった方は参加できません。
- ・車両を使った参加者のサポートはできません。

トイレについて

- ・大会参加中は公園、駅など公共施設のトイレをご利用ください。
- ・店舗等のトイレを借りる場合は買い物をするなど店舗への配慮をお願いします。
- ・トイレ以外の場所での用足しは厳禁です。違反した場合、失格とします。

保険について

大会開催中のケガ等に関しては主催者加入の傷害保険の範囲のみの保障となります。
歩行中に気分が悪くなるなど体調に異変を感じた場合、無理をせずリタイアするようにしてください。

大会中止に関して

- ・原則雨天決行です。但し、地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による中止・コース短縮についてはその都度主催者が判断し、決定します。
- ・大会を中止する場合は、大会当日 5:00 を目処に大会公式 HP でお知らせします。
- ・大会を中止・中断した場合、参加費の払い戻しは行いません。

参加賞・ゴール賞について



TOKYO 東京エクストリームウォーク100
XTREME WALK 100

参加賞

- オリジナルマスク
- オリジナルタオル



ゴール賞

- フィニッシャーTシャツ

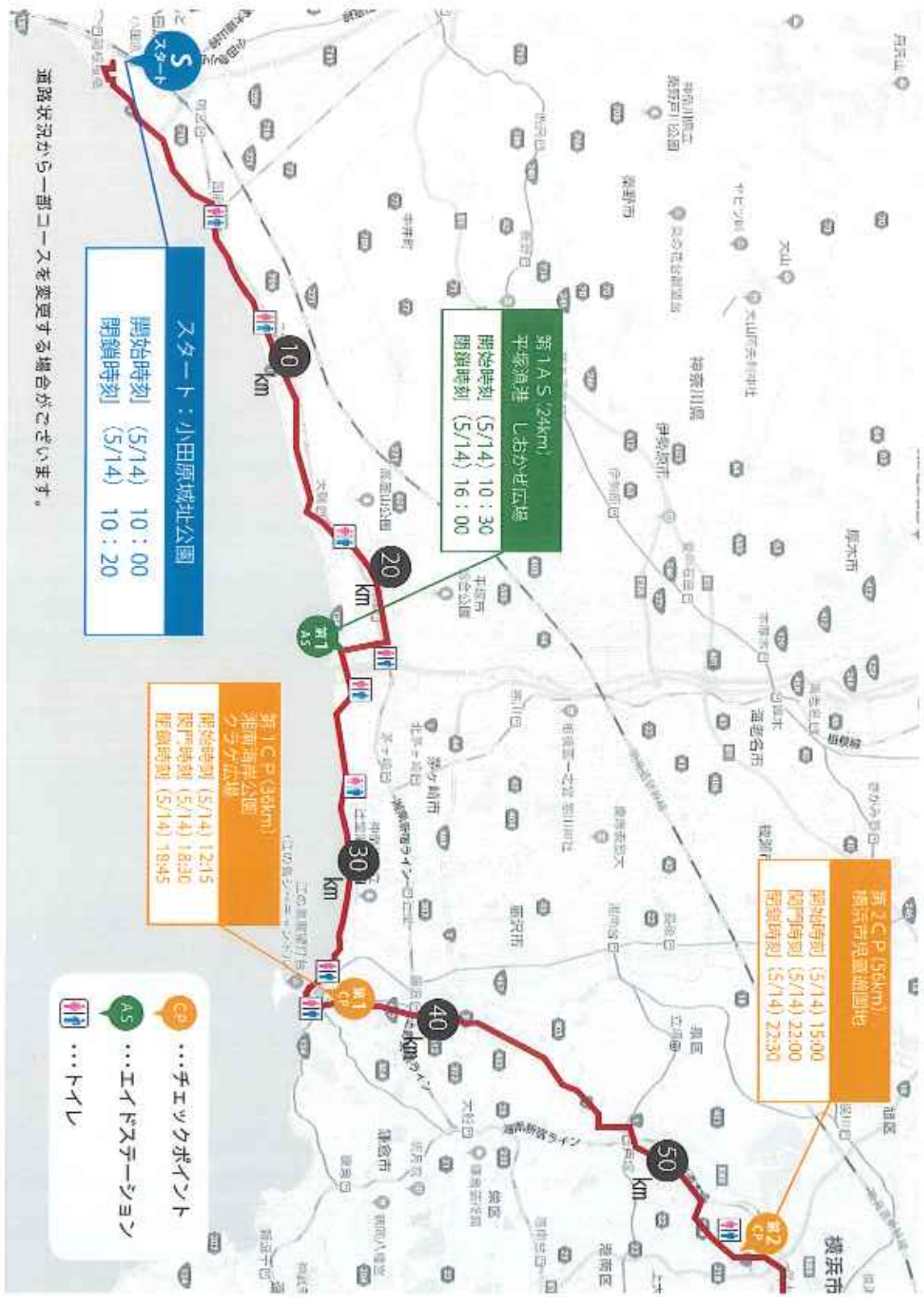


ゴール証





コースマップ





コースマップ



コースマップ閲覧方法



「googleマップ」のアプリをインストールし位置情報を「ON」にすると、コースマップ上に自分の位置情報が表示されます。

- ① 公式 HP の「コース説明」までスクロール
- ② 「全画面表示」のマークをタップ
- ③ コースマップが閲覧されます