

※必ずお読みください

開催日 2022年10月22日(土)・23日(日)

関西エクストリームウォーク100 参加のご案内



会場

受付/スタート ▶ 姫路公園東御屋敷跡公園(兵庫県姫路市本町)

ゴール

▶ 城見ホール(大阪城ホール内/大阪府中央区大阪城3-1)

当日スケジュール

10月22日(土)

6:30 会場オープン

【100km チャレンジ部門】

6:30受付開始 ~ 8:45受付終了

8:00~8:12 Aブロック スタート(ナンバーカード A1001~)

8:15~8:27 Bブロック スタート(ナンバーカード B2001~)

8:30~8:42 Cブロック スタート(ナンバーカード C3001~)

8:45~8:57 Dブロック スタート(ナンバーカード D4001~)

【100km エキスパート部門】

8:00受付開始 ~ 9:15受付終了

9:30~ Eブロック スタート(ナンバーカード E5001~)

各ブロック50人ずつ3分間隔でスタートします。

10月23日(日)

11:00 ゴール関門時刻

大会に関する お問い合わせ

関西エクストリームウォーク100大会事務局
大会前日(10/21)まで
MAIL: event_walking@runners.co.jp
TEL: 03-6679-9574
大会当日(10/22~23)
TEL: 080-7700-6874

主催

株式会社朝日新聞社

運営

株式会社アールビーズ

協力

鍼灸素霊会、セイリン株式会社、大洋製薬株式会社

後援

姫路市



受付と必携品について

受付

時間

10月22日(土)【チャレンジ部門】6:30～ 【エキスパート部門】8:00～

※事前に送られる「ナンバーカード引換えはがき」に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

姫路公園・東御屋敷跡公園

※JR姫路駅から徒歩20分(1.2km)

持参するもの

持参するもの ナンバーカード引換えはがき

はがきの通信面の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。

②検温済みのリストバンドを装着します。

③LED バッジを受け取ります。

受け取るもの

- LED バッジ
- 参加賞(オリジナルマスク、オリジナルタオル)
- ワセリン等

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つけてください。

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、下記を必ず携行してください。

□**携帯電話** ※コース確認、リタイヤ申告等に使用します。

※参加中(最長26時間以上)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。

【途中リタイヤした場合の手荷物について】

リタイヤした場合、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 【チャレンジ部門】 8:00 ~ 8:57 【エキスパート部門】 9:30 ~ 9:36

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。
9時50分以降はスタートできません。
ゴールの関門時刻は10月23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、各チェックポイントや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5カ所に定められたチェックポイント(=CP)を関門時刻より前に通過してください。
関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。
※第3チェックポイントの公園には、トイレがないので、当日現地にて近隣の公衆トイレをご案内します。
※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。
チェックポイント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)

距離	地点	場所	開始時刻	関門時刻	閉鎖時刻
0 km	スタート	姫路公園東御屋敷跡公園 (姫路市)	10/22 8:00 ~ 9:36		
18 km	第1チェックポイント	鶴林寺公園 (加古川市)	10/22 10:30		10/22 14:00
40 km	第2チェックポイント	明石公園 (明石市)	10/22 13:30	10/22 19:30	10/22 20:00
63 km	第3チェックポイント	みなとのもり公園 (神戸市)	10/22 17:00	※1	10/23 5:00
77 km	第4チェックポイント	楠児童遊園 (芦屋市)	10/22 19:00	10/23 5:00	10/23 5:30
90 km	第5チェックポイント	佃ふれあい公園 (大阪市)	10/22 20:30	10/23 8:30	10/23 9:00
100 km	ゴール	城見ホール (大阪城ホール内) (大阪市)	10/22 22:00	10/23 11:00	10/23 11:30

※1 第4チェックポイントに進む参加者は、02:00までに第3チェックポイントを出発してください。

給水・給食一覧

距離		水	コーラ	スポーツ ドリンク	お茶	お湯	コーヒー お茶 (粉末)	果物 ジュース	スープ (粉末)	みそ汁	地元 お菓子	おにぎり	菓子パン	魚肉 ソーセージ	塩羊かん	一口 チョコレート
18km	第1 CP	○											○			
40km	第2 CP				○	○	○	○	○		○	○				
63km	第3 CP	○	○	○	○	○	○			○			○	○		
77km	第4 CP	○	○	○	○	○	○			○		○				○
90km	第5 CP	○	○	○	○	○	○		○			○			○	○
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】大阪市中央区大阪城 3-1
【最寄り駅】
JR 大阪環状線 大阪城公園駅 徒歩 5分
地下鉄長堀鶴見緑地線 大阪ビジネスパーク駅 徒歩 5分
JR 大阪環状線 大阪市営地下鉄 森ノ宮駅 徒歩 15分
JR 関西線 大阪城北詰駅 徒歩 15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	
姫路市	10月22日	8:00	★	12.4	☁	18.8	★	17.8	★	12.7	☁	18.1
		9:00	★	15.5	☁	19.0	★	21.7	★	15.9	☁	17.9
		10:00	★	16.5	☁	19.0	★	23.0	★	19.3	☁	17.8
加古川市		10:00	★	15.9	☁	20.2	★	20.7	★	18.4	☁	17.7
		12:00	★	18.5	☁	21.0	★	23.2	★	20.5	☁	17.4
		14:00	★	18.5	☁	20.4	★	24.2	★	21.2	☁	17.4
明石市	10月23日	14:00	★	19.6	☁	22.3	★	25.9	★	21.1	☁	17.6
		16:00	★	16.4	☁	22.3	★	24.1	★	20.6	☁	17.3
		20:00	★	16.3	☁	20.7	★	21.5	★	19.3	☁	16.8
神戸市		17:00	☁	17.1	☁	20.3	★	22.4	★	21.1	☁	19.0
		20:00	☁	15.7	☁	20.7	★	21.1	★	20.2	☁	18.0
		23:00	☁	15.9	☁	20.5	★	19.2	★	18.4	☁	17.4
大阪市	10月22日	2:00	☁	15.1	☁	19.2	★	18.1	★	18.2	☁	17.0
		21:00	☁	15.4	☁	19.9	★	20.7	★	18.9	☁	14.0
		0:00	☁	14.1	☁	19.4	★	19.7	★	17.3	☁	17.5
		3:00	☁	14.5	☁	18.4	★	18.0	★	17.2	☁	16.7
		6:00	☁	13.1	☁	18.6	★	16.6	☁	17.3	☁	15.5
	11:00	☁	17.8	☁	17.9	★	22.9	☁	18.7	☁	16.7	

大会中の諸注意

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、スタート会場やチェックポイント、ゴール会場では、手・指の消毒、飲食時以外ではマスクの着用をお願いします。なお、歩行中など人との距離が十分とれている場合は、ご自身の判断でマスクの着脱をしてください。
- ・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。
- ・歩きスマホは危険です。コース確認などをする際は、安全な場所で立ち止まってお願いします。
- ・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。
- ・トイレ以外の場所での用足しは厳禁です。違反した場合は失格とします。また、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。
- ・チェックポイントでは、関門時刻までに通過チェックを受けてください。関門時間を過ぎ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お控えください。
- ・歩きタバコは禁止です。喫煙は喫煙所をご利用ください。また、匂いの強い消炎スプレーや消臭剤などを使用する際は、チェックポイントなど人が集まる場所での使用はお控えいただくか、人との距離を十分とるなどのご配慮をお願いします。
- ・大会当日の日没予定時刻は17時15分頃です（多くの人が明石あたりを通過）。日没後は、ヘッドライトと受付時にお渡ししたLEDバッジを背中に装着してください。
- ・歩行中、特に夜間は近隣住民の方々へ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。
- ・鈴など音の出る物の携行はお控え下さい。音楽等を流す事は厳禁です。

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）
- ※関門時刻（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

- ・健康である事の確認、大会前には 100 km を歩くためのトレーニングやご自身にあった計画を立て、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。日中は暑くても夜間は冷え込みます。
- ・チェックポイントでの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。必要十分量はご自身で確保できるよう計画してください。
- ・必携品のご準備をお願いします（→P 2 参照）
- ・決められた時間内に参加受付をお願いします。時間内に受付しなかった場合は参加できません。
- ・スタート会場、チェックポイント、ゴール会場には、大会側が用意した駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。また、交通渋滞などを引き起こす可能性があるため、コース途中での車両を使ったサポートは禁止です。

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、皆様の安全を確保できないと主催者が判断した場合は、中止や中断、コース短縮もあり得ます。
- ・大会の中止や中断、コース短縮を決定した場合は、大会開催前は大会当日 5:00 を目処に、大会開始後はその都度、大会公式 HP でお知らせし、速やかにメールでもお知らせいたします。
- ・大会を中止・中断した場合は原則、参加費の払い戻しは行いません。ただし、コースがかかっている自治体のいずれか、あるいは全部が、「緊急事態宣言」を発令したことによる中止の場合は、参加賞品代および事務手数料を除く 11,000 円を返金し、参加賞品を郵送します。



参加賞・ゴール賞について

KANSAI 関西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

KANSAI 関西エクストリームウォーク100
XTREME WALK 100



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