

※必ずお読みください

開催日 2022年11月12日(土)・13日(日)

東京エクストリームウォーク100
【100kmチャレンジ部門 / 100km エキスパート部門】

参加のご案内



会場

受付/スタート ▶ 小田原城址公園銅門広場(小田原市)

ゴール ▶ 有明ガーデン(江東区)

当日スケジュール

11月12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
7:30~7:42 Aブロック スタート(ナンバーカード A1001~)
7:45~7:51 Bブロック スタート(ナンバーカード B1301~)
8:00~8:12 Cブロック スタート(ナンバーカード C2001~)
8:15~8:27 Dブロック スタート(ナンバーカード D2351~)
8:30~8:42 Eブロック スタート(ナンバーカード E2701~)
8:45~8:57 Fブロック スタート(ナンバーカード D3051~)
【100km エキスパート部門】
9:00受付開始 ~ 9:45受付終了
10:00~10:09 Kブロック スタート(ナンバーカード K4001~)
各ブロック50~70人ずつ3分間隔でスタートします。

11月13日(日) 11:00 ゴール関門時刻
11:30 ゴール会場閉鎖

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(11/11)まで
MAIL: event_walking@runners.co.jp
TEL: 03-6679-9574
大会当日(11/12~13)
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

協賛 TANAKA ホールディングス株式会社・株式会社アシックス・ヤマト運輸株式会社

協力 鍼灸素霊会・大洋製薬株式会社

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

11月12日(土)【チャレンジ部門】6:30～ 【エキスパート部門】9:00
※事前に送られる「ナンバーカード」にスタート時刻の記載がありますのでご確認ください。

場所

小田原城址公園／午前6時30分～
※JR小田原駅から徒歩10分(600m)

持参するもの

持参するもの ・ナンバーカード ・誓約書

【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
- 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、リタイア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】 7:30 ~ 8:57 【エキスパート部門】 10:00 ~ 10:09

安全・スムーズに歩行できるようブロックに分けて受付、整列し、3分間隔で約50名ずつスタートします。
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11月13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P9・P10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6カ所に定められたチェックポイント(=CP)は必ず通過してください。
なお、第2、第3、第6CPは設定された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。
※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に計画してください。

チェックポイント(CP)

距離	地点	場所	開始時刻	閉門時刻	閉鎖時刻
0 km	スタート	小田原城址公園銅門広場 (小田原市)	11/12 7:30~10:00		
22 km	第1チェックポイント	平塚漁港しおかぜ広場 (平塚市)	11/12 10:30		11/12 16:00
34 km	第2チェックポイント	湘南海岸公園クラゲ広場 (藤沢市)	11/12 12:15	11/12 18:30	11/12 18:45
54 km	第3チェックポイント	横浜市児童遊園地 (横浜市)	11/12 15:30	11/12 21:30	11/12 22:00
68 km	第4チェックポイント	ポートサイド公園 (横浜市)	11/12 17:30		11/13 4:00
79 km	第5チェックポイント	稲毛神社 (川崎市)	11/12 19:00		11/13 6:00
86 km	第6チェックポイント	鈴ヶ森道路児童遊園 (品川区)	11/12 21:00	11/13 8:15	11/13 9:00
100 km	ゴール	有明ガーデン (江東区)	11/12 23:00	11/13 11:00	11/13 11:30

※第5チェックポイントの稲毛神社に向かう参加者は第4チェックポイントを午前3時までに出発していただきます。

注意! 閉門時刻について

第2、第3、第6CPに閉門時刻を設けていますが、第2CPはビギナー部門のゴールを兼ねていることや、各会場の利用可能時刻の関係などから、イーブンペースで歩くための時刻設定ではありません。
ご自身のスタート時刻とペースから換算し、各自が各CPの通過目標時刻を設定した計画を立てることをお勧めします。

※例えば、第2CPを閉門時刻の18時30分に通過すると、
第3CPまでの20kmを3時間以内(時速6.7km以上)で通過する必要があります。



スタートからゴールまで

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

給水・給食一覧

距離		水	コーラ	スポーツドリンク	お湯	コーヒーお茶	果物ジュース	小田原みかん	弦斎カレーパン	おにぎり	菓子パン	スープ	みそ汁	魚肉ソーセージ	クラッカー	和菓子	煎餅	ひとくちチョコレート
22km	第1 CP	○						○	○									
34km	第2 CP						○			○						○		
54km	第3 CP	○	○	○	○	○					○			○				
68km	第4 CP	○	○	○	○	○											○	○
79km	第5 CP	○	○	○	○	○						○			○			○
86km	第6 CP	○	○	○	○	○							○			○	○	○
100km	ゴール	○																

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】東京都江東区有明2丁目1-8

【最寄り駅】

ゆりかもめ「有明駅」から徒歩4分

りんかい線「有明テニスの森駅」から徒歩5分

りんかい線「国際展示場駅」から徒歩7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	11月12日	8:00	☀ 16.9	☀ 9.4	☀ 12.1	☀ 14.1	☀ 9.6				
		9:00	☀ 17.8	☀ 10.9	☀ 15.7	☀ 16.0	☀ 12.5				
		10:00	☀ 18.2	☀ 12.2	☀ 18.8	☀ 17.3	☀ 14.8				
湘南	11月12日	13:00	☀ 19.6	☀ 12.9	☀ 20.1	☀ 20.1	☀ 16.2				
		15:00	☀ 18.4	☀ 12.8	☀ 19.8	☀ 19.5	☀ 15.2				
		18:00	☀ 15.7	☀ 12.4	☀ 17.3	☀ 17.7	☀ 11.8				
横浜	11月12日	16:00	☀ 17.1	☀ 12.7	☀ 19.3	☀ 17.7	☀ 14.5				
		20:00	☀ 15.0	☀ 12.2	☀ 15.6	☀ 17.0	☀ 13.0				
	11月13日	0:00	☀ 12.9	☀ 11.9	☀ 15.1	☀ 16.5	☀ 11.9				
		6:00	☀ 10.2	☀ 10.7	☀ 13.2	☀ 16.1	☀ 8.9				
東京	11月12日	22:00	☀ 12.3	☀ 11.8	☀ 14.2	☀ 15.9	☀ 11.3				
		11月13日	2:00	☀ 11.8	☀ 11.6	☀ 13.4	☀ 14.8	☀ 8.8			
		6:00	☀ 8.9	☀ 9.8	☀ 12.7	☀ 14.4	☀ 8.0				
		9:00	☀ 12.8	☀ 13.2	☀ 13.4	☀ 15.2	☀ 11.1				
	11:00	☀ 16.8	☀ 17.0	☀ 14.7	☀ 15.6	☀ 13.4					



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ています。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、必ず歩道を歩くなど交通ルールを遵守してください。一般の歩行者・自転車の通行の妨げとならないよう市街地等では横並びでの歩行はご遠慮ください。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。
- ・チェックポイントは必ず通過してください。第2、第3、第6CP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。
- ・歩きたばこは禁止です。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16時38分頃です(多くの人が江の島あたりを通過)。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。
- ・傘やウォーキングポールの使用は可能ですが、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の配慮をお願いいたします。



参加にあたっての諸注意

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

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

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
 - 大会オリジナルシューチャーム
- 関門時刻（11：00）を超えた場合はお渡しできません。



ゴール証





スタート前に必ずチェックをお願いいたします。

下記項目の中で、チェックできない項目が1つでもあれば、参加を中止するか、慎重に臨んでください。

- 体温は平熱である、熱感はない。
- 疲労感が残っていない。
- 昨夜の睡眠は十分にとれた。
- スタート前の食事や水分をきちんと摂れた。
- かぜの症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）はない。
- 胸や背中の不快感や痛みはない。動機・息切れもない。
- 腹痛、下痢はない。

参加中の注意事項

スタート前・大会中・ゴール後は水分補給を心がけましょう。
体調に異常を感じたら、早めにやめ勇気を持ちましょう。

※計画を立てて参加しましょう。また、ラストスパートは急激に心臓に負担がかかります。

当日は、余裕を持ってゴールできるよう心がけましょう。



コースマップ





コースマップ

TOKYO 東京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