

※必ずお読みください

開催日 2023年 5月 13日(土)

東京エクストリームウォーク50K 参加のご案内

TOKYO
XTREME
WALK
50K
東京
エクストリーム
ウォーク 50K

会場

受け付け / スタート / ゴール

▶ 朝日新聞東京本社(中央区築地)

当日スケジュール

5月13日 (土)

7:00 会場オープン

7:00 受け付け開始 ~ 9:45受け付け終了

8:00 ~ 8:15 Aブロック スタート(ナンバーカード A1001~)

8:18 ~ 8:33 Bブロック スタート(ナンバーカード B1301~)

8:36 ~ 8:51 Cブロック スタート(ナンバーカード C1601~)

8:54 ~ 9:12 Dブロック スタート(ナンバーカード D1901~)

9:15 ~ 9:30 Eブロック スタート(ナンバーカード E2251~)

各ブロック50~70人ずつ3分間隔でスタートします。

※スタート会場での密対策のため、

ご自身のスタート時間より、30分~1時間前に受け付けをお願いいたします。

21:00 ゴール閉門時刻

22:00 ゴール会場閉鎖

大会に関する お問合せ

▶ エクストリームウォーク事務局【大会前日 (5/12) まで】
MAIL : info@xtremewalk.jp
TEL : 03-3796-3815 (平日10:00~18:00)

大会当日 (5/13)の連絡は下記携帯までお願いいたします。
当日の緊急連絡先 : 070-1464-0978

主催

株式会社 朝日新聞社

協賛

株式会社 アシックス (ゴールド パートナー)
ヤマト運輸 株式会社 (ブロンズ パートナー)

運営

株式会社 アルファセンセーション

協力

一般社団法人日本ウォーキング協会



受付と必携品について

受け付け

時間

5月13日(土) 午前7時～午前9時45分

※事前に届く「ナンバーカード」にスタート時間の記載がありますので、ご確認ください。

場所

朝日新聞東京本社(中央区築地)

※都営地下鉄大江戸線築地市場駅「A2」出口すぐ

持参するもの

・ナンバーカード(ゼッケン) ・計測リストバンド

【受け付けの流れ】

①ナンバーカード(ゼッケン)、計測リストバンドを装着、本人確認をさせていただきます。

※必ず参加頂く、ご本人にて受け付けをお願いいたします。

※ナンバーカード(ゼッケン)、計測リストバンドを忘れた場合は参加できません。

②トートバッグ(参加賞)を受け取ります。

受け取るもの

- トートバッグ

ナンバーカード(ゼッケン)

ナンバーカードは、1人1枚です。

ナンバーカードは、前面もしくは背面に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、下記は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11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。

手荷物預かりについて

本大会では、簡易的な更衣室のご用意はございますが、手荷物の預かりはございません。



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 【8時00分～9時30分】

安全・スムーズに歩行できるようブロックに分けて受け付け、整列し、3分間隔で約50名ずつスタートします。
10時00分以降はスタートできません。
ゴールの閉門時刻は5月13日（土）21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、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(CP)について

コース上に定められたチェックポイント（＝CP）を必ず通過してください。
なお、CPで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リタイアとなります。CP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CPで休憩いただけます。
CPで飲料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。

距離	地点	場所	開始時刻	閉門時刻	閉鎖時刻
0 km	スタート	朝日新聞東京本社（中央区）	8:00		
25 km	CP	明治神宮外苑 総合球技場イベントスペース（新宿区）	11:00	16:00	17:00
50 km	ゴール	朝日新聞東京本社（中央区）		21:00	22:00



スタートからゴールまで

給水・給食一覧

距離	地点	水	コーラ	スポーツドリンク	果物ジュース	おにぎり	チーズかまぼこ	塩飴	ひとくちチョコ	クランチチョコ	ひとくち饅頭	ゼリー
25 km	CP	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
50 km	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（CP）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、計測リストバンドをスタッフへ返却する。
- 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。
最後尾スタッフ、巡回車スタッフ、誘導スタッフのいずれかに計測リストバンドを返却する。
※傷病や、事故などで歩く事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 ▶ 070-1464-0978

救護連絡用 TEL ▶ 070-1471-0174

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・防寒対策をお願いいたします。
表は過去3年間の天気です。

場所	日時	2022年		2021年		2020年		
		天気	気温	天気	気温	天気	気温	
東京	5月13日	8:00	雨	17.8	曇り	15.3	晴れ	22.6
		10:00	曇り	18.2	曇り	15.7	晴れ	24.9
		12:00	雨	19.5	曇り	16.1	晴れ	27.3
		14:00	雨	19.6	雨	16.6	晴れ	27.4
		16:00	雨	19.8	雨	16.4	晴れ	28.3
		18:00	雨	19.6	雨	16.6	晴れ	22.9
		20:00	雨	19.2	雨	16.6	晴れ	21.9
		22:00	雨	19.2	曇り	16.5	晴れ	19.7



スタートからゴールまで

大会中の諸注意

- 車両には十分に注意し、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、失格となることがあります。
- 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。
- CPは必ず通過し、関門時刻までに通過チェックを受けてください。関門時刻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利用する際は、CPなど人の集まる場所での使用はお控えください。人との距離を十分にとるなどのご配慮をお願いします。
- 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お控えください。
- 鈴など音の出る物の携行はお控えください。音楽等を流すことは厳禁です。



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50km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。日中は暑くても日没後は冷え込みます。
- チェックポイントで飲料や軽食の提供はありますが、あくまでも補助的なものです。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補償となります。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、大会開催前は当日5:00を目処に、大会開始後はその都度、公式HPでお知らせし、速やかにメールでもお知らせします。
- 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。



参加賞・ゴール賞について

参加賞

- オリジナルトートバッグ



ゴール賞

- カラビナ付きポケットライト
ゴールが21時00分を超えた場合はお渡しできません。



ゴール証



※デザインは、変更になる可能性があります。



セルフチェックリスト

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はきちんと摂れた。
- かぜの症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）はない。
- 腹痛、下痢はない。

参加中の注意事項

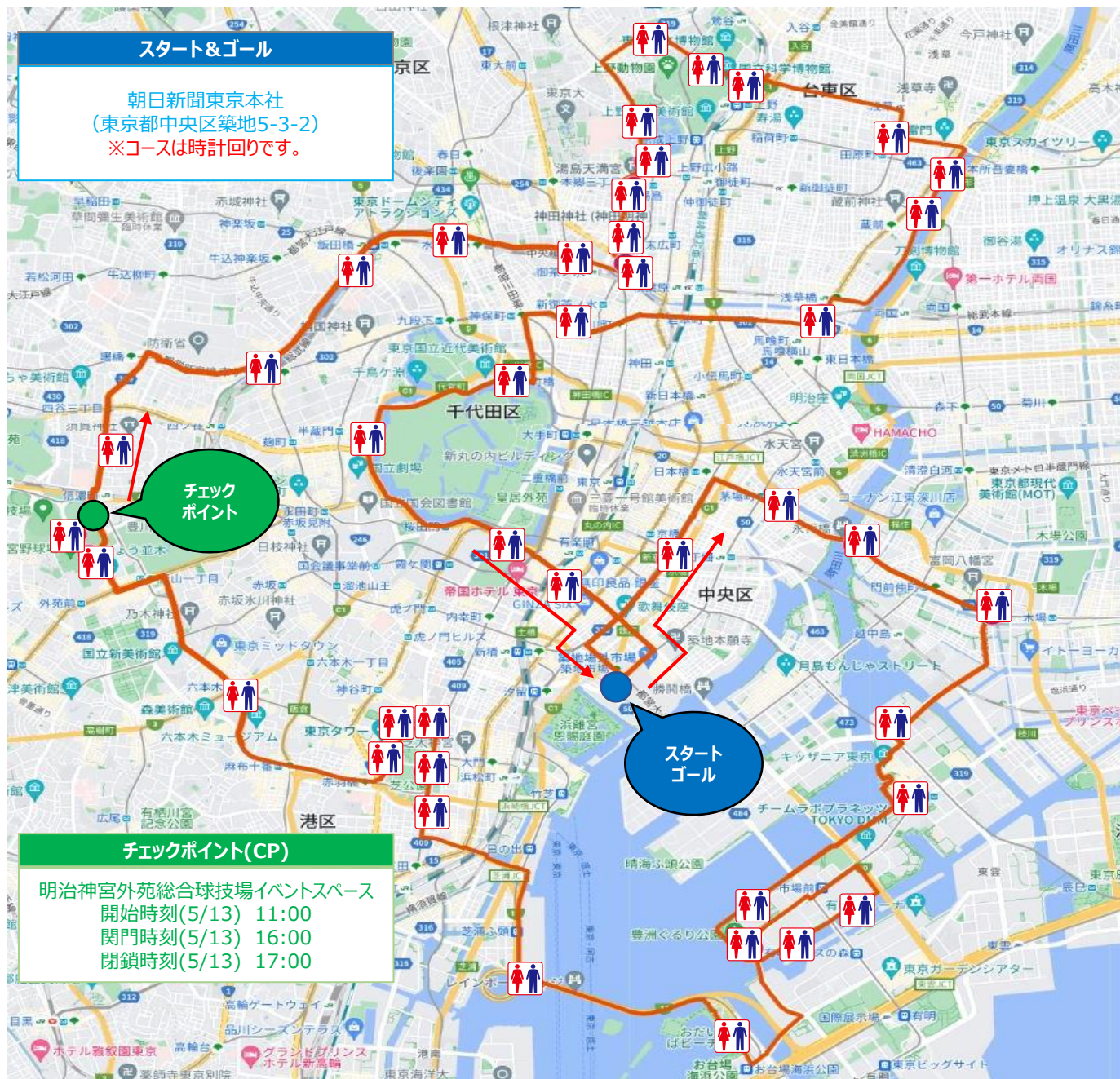
**スタート前・大会中・ゴール後は水分補給を心がけましょう。
体調に異常を感じたら、早めにやめる勇気を持ちましょう。**

※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



※コースは変更になる可能性がありますので、最新のコースはWEBでご確認ください。

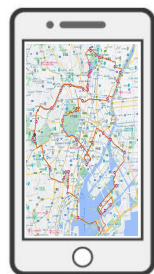
コースマップ閲覧方法



① 公式HPの「コース説明」までスクロール



② 「全画面表示」マークをタップ



③ コースマップが閲覧されます

「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。