

TOKYO XTREME WALK 100

東京
エクストリーム
ウォーク 100

100km部門



東京エクストリームウォーク100 参加のご案内

2024年 5月18日(土) - 19日(日)

5月18日(土)

START 小田原城址公園 (小田原市)

6:30 | 会場オープン

チャレンジクラス：制限時間26時間

7:30~7:42 | **A**ブロック スタート(ナンバーカード A11001~)
7:45~7:57 | **B**ブロック スタート(ナンバーカード B11501~)
8:00~8:12 | **C**ブロック スタート(ナンバーカード C22001~)
8:15~8:27 | **D**ブロック スタート(ナンバーカード D22501~)
8:30~8:42 | **E**ブロック スタート(ナンバーカード E23001~)
8:45~8:57 | **F**ブロック スタート(ナンバーカード F25001~)

エキスパートクラス：制限時間24時間

10:00~10:12 | **K**ブロック スタート(ナンバーカード K44001~)

▶各ブロック約50人ずつ3分間隔でスタートします。

5月19日(日)

GOAL 明治神宮外苑室内球技場 (新宿区)

11:00 ゴール関門時刻

大会に関する
お問い合わせ

エクストリームウォーク事務局

大会前日まで (5/17 18時まで)

☎ 03-3796-3815

✉ info@xtremewalk.jp

大会当日 (5/18 6時 ~ 5/19 13時まで)

☎ 080-7700-6874



タトゥーシールを お配りします! (限定数)



大会オリジナルのタトゥーシールをプレゼントします。手に、顔に、好きなところに貼ってスタートしてください!

第2チェックポイントで DJショー



横浜FMのDJ帝さんが100kmに行く挑戦者を応援し、35kmを歩ききった人たちを祝福するため、楽曲を生MIX!

「ゴールした自分」に 向けてメッセージ!



スタート会場にメッセージカードと投函BOXをご用意します。ゴールした自分に向けたメッセージを書いて、ゴール行きの投函BOXにお入れください。応援に来たご家族やご友人に書いていただいても、託されたメッセージでも結構です。ゴールでメッセージカードを貼りだします!

「未来の自分」へ はがきを投函できます!



ゴールの「明治神宮外苑室内球技場(新宿区)」に官製はがきと投函BOXを用意します。100kmを歩ききった自分から、1年後の自分に向けて、メッセージを送りたい方はどうぞご利用ください。



コースマップ閲覧方法

コースマップをスマホで見よう!

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。



公式HPの
「コース説明」まで
スクロール



「全画面表示」の
マークをタップ



コースマップが
閲覧されます

チェック
ポイントが
わかる

現在地が
わかる

トイレが
わかる



「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。

受付

時間

5月18日(土)
チャレンジクラス 6:30~
エキスパートクラス 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。

※10時20分以降はスタートできません。

場所

小田原城址公園 (小田原市)

※JR小田原駅から徒歩10分(600m)

受け取るもの

LEDバッジ

ワセリン

ナンバーカード

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

ナンバーカード

スマートフォン (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。貴重品や壊れ物は預けられません。

預けられる荷物は1人1つです。大きさの目安は国内線飛行機の機内持ちこみ可能なサイズまでです。

【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に向かい、預けた荷物をお受け取りください。

ゴール会場に向かわず帰宅することも可能です。

その場合、預けた荷物は着払いで大会申し込み時にご登録いただいた住所へ発送します。

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。

会場地図



各種お問合せ先

→ **大会に関するお問合せ (当日)**

☎ **080-7700-6874** 5/18 6時~ 5/19 13時まで

→ **リタイア申告用**

☎ **090-3230-6864**



→ **救護連絡用**

☎ **080-7700-6180**

チェックポイントについて

チェックポイント(=CP)は5カ所あります。関門時刻より前に通過してください。

関門時間を過ぎた場合はリタイアとなります。各CPは開始時間前の通過はできません。また、閉鎖時刻で運営終了です。

飲み物や軽食の提供はありますが、補助的なものですので、ゴールまでの必要分量をどう確保するかご自身で計画してください。

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
0km	スタート	小田原城址公園	5/18 7:30	—	5/18 10:20
24km	第1チェックポイント	平塚漁港しおかぜ広場 (平塚市)	5/18 11:00	—	5/18 16:00
35km	第2チェックポイント ビギナーズ部門:ゴール	神奈川県立湘南海岸公園 水の広場 (藤沢市)	5/18 12:45	5/18 18:15	5/18 18:45
56km	第3チェックポイント	横浜市児童遊園地 (横浜市保土ケ谷区)	5/18 15:00	5/18 22:00	5/18 22:30
70km	第4チェックポイント	ポートサイド公園 (横浜市神奈川区)	5/18 17:15	—	5/19 4:00*
88km	第5チェックポイント	鈴ヶ森道路児童遊園 (品川区)	5/18 19:30	5/19 8:15	5/19 8:30
100km	100km部門:ゴール	明治神宮外苑室内球技場 (新宿区)	5/18 23:00	5/19 11:00	5/19 11:30

*第5チェックポイントの鈴ヶ森道路児童遊園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。

給水・給食一覧

地点	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	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
24km 第1CP	●						●									
35km 第2CP						●		●						●		
56km 第3CP	●	●	●						●			●				
70km 第4CP	●	●	●	●	●										●	●
88km 第5CP	●	●	●	●	●					●			●			●
ゴール	●															

鍼灸サービス

- 第5チェックポイントとゴール地点で、無料の鍼灸サービスを提供します。
- サービスは、鍼灸素霊会 (<https://shinkyu-soreikai.studio.site/page>) にご協力いただき、専門資格を有するスタッフが施術します。
- 提供するサービスは、疲労回復などを目的としたものです。お身体の不具合を治す治療目的、医療目的ではありません。
- 施術前には、過去の病歴等を把握するため、カルテ・同意書にご記入いただきます。不安なことがある場合は、あらかじめスタッフまでご相談下さい。場合によっては施術を受けられない場合がございます。
- 以下に該当する方はご利用をお控えください。

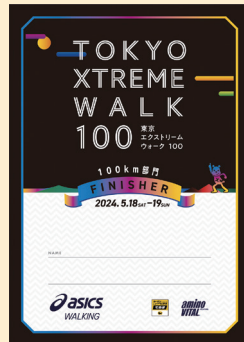
怪我などをされている方、アザのできやすい方、心臓病・てんかん症・骨粗しょう症・狭心症など持病がある方
 施術の際は、直接肌に触れます。シャツ・タイツ等は脱いでいただく場合がございます。ご了承ください。
 治療時間は約10分程度です。

ゴール後について

受け取るもの

①ゴール証

(100km部門)



②ゴール記念品

(フィニッシャーTシャツ)



※閉門時刻 (5/19 11:00) を超えた場合はお渡しできません。

リタイアについて

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

「リタイア報告フォーム」よりリタイアすることを申告するか、「リタイア申告用TEL」までお電話ください。

①オンライン申告 ▶



②電話申告 ▶ **090-3230-6864**

預けた荷物をとりにくる場合

明治神宮外苑室内球技場 (新宿区)
【住所】〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町2-4
【受け取り可能時間】5月18日(土) 23:00~
5月19日(日) 11:30まで

【最寄り駅】JR中央・総武線「信濃町駅」下車 徒歩約5分
都営大江戸線「国立競技場駅」下車 徒歩約5分
東京メトロ銀座線「外苑前駅」下車 徒歩約8分
半蔵門線・都営大江戸線「青山一丁目駅」下車 徒歩約10分

スタート前チェック事項

右記項目の中で、チェックできない項目が1つでもあれば、参加を中止するなど、慎重なご判断をお願いします。

- 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。動悸・息切れもない。
- 腹痛、下痢はない。

大会前の注意事項

- 健康である事の確認、大会前には100km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。
- 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(→P3参照)
- 決められた時間内にスタートをお願いします。10:20以降はスタートできません。
- 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。

大会中の注意事項

- 大会当日の日没予定時刻は18:30頃です(多くの方が藤沢市あたりを通過)。日没後は、ヘッドライトとスタート会場でお渡ししたLEDバッジを装着してください。
- 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、失格となることがあります。
- 歩きスマホは危険です。コース確認などする際は安全な場所で立ち止まってをお願いします。
- 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。
- チェックポイント(CP)は必ず通過してください。閉門時刻が設定されているCPでは、その時刻までに通過チェックを受けてください。閉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。
- 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。
- 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。
- 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5月18日(土)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。
- 大会を中止した場合は原則、参加費の払い戻しは行いません。