

携行必需品：○雨具、○防寒具、○寝袋、○健康保険証（コピー）、
○健康調査票（コピー[原本は受付で回収]）、○制服正帽、
○絆創膏（大きいものがお勧め）、○湿布（CPでは配布しません）
○ライト、○携帯電話・予備バッテリー
その他必要と思われるもの ～そなえよつねに～

2. 大会受付について

- * 受付時間： 12時30分～13時15分
- ※学校の都合等でやむを得ず遅刻をしてしまう場合は16:00まで受付を実施します。**（事前に本部連絡先〔8. 緊急連絡 参照〕に連絡してください。）**
- * 受付方法： 参加者自身が受付を行う。
※IDカード、その他配布物を受け取ってください。
- * 提出物： 健康調査票の原本
※健康調査票から、本人の健康状態をチェックします。
※健康調査票のコピーは自分で携帯してください。

荷物の預かり：**荷物の預かりは、一切おこないません。**

全ての荷物を持ってハイクに臨んでください。

注意：※事前申込者以外の参加は一切認めません。

3. 配布物について

<1> IDカード

首からかけるカードで、CP通過を証明するためのチェックカードと緊急時に必要な情報を記した安全カード機能、一般者と参加者の識別をする身分証明証機能を有しています。大会中はこのIDカードを常に確認できるように上着の一番上に着用して下さい。また**予備はないので、紛失しないよう十分注意してください。**

<2> 参加賞

受付時に参加賞のワッペンを配布します。

4. スタートについて

開始時間：14:00

方法：全員一斉スタート

（*学校等の理由でどうしても14時に間に合わない者のみ16時00分まで遅れスタートを認めます。遅刻者は、14時以降15分ごとの一斉スタートとなります。

なお、遅れてスタートした場合でもゴール受付終了は14時とします。）

16時までに来られない参加者は、必ず大会本部までご連絡ください。

5. CP受付について

チェックポイントでは、到着した参加者の、『通過確認』、『リタイヤ受付』を行います。

<1> 通過確認

CPに到着したら、IDカードの番号を確認してもらい、チェックカードを切り取ってもらって下さい。

（このチェックカードはCPを通過したことを証明する物になります。）

<2> リタイヤ受付

【CPでのリタイヤ】

- * リタイヤ受付はCPにて随時受付けています。ケガや体調悪化などの理由でリタイヤを希望する場合は、CP係員に申し出て下さい。
- * リタイヤ受付用紙などの書類に必要事項を記入して下さい。
- * リタイヤした時点で解散となります。従ってリタイヤ者のゴールへの輸送は行いません。もしゴールへ行く場合は公共交通機関を使い自己負担で行ってください。

【路上でのリタイヤ】

- * 止むを得ずリタイヤしたい場合には、本部参加者窓口（IDカード記載）に電話連絡して下さい。
- * 本部の指示に従って公共交通機関等を使い次のCPもしくはゴールまで行って、所定の手続きをして初めてリタイヤが認められます。
- * リタイヤ者の車両での回収はいたしません。
- * リタイヤとって自己の判断で帰宅するようなことは、絶対にしないで下さい。

所在を確認できなくなった場合は捜索届願いを出す事も考えられます。

【バディの解散・組替えについて】

- * 「6.バディについて」参照

6. バディについて

- ・バディとは女性参加者の深夜における安全を確保するためのものです。
- ・バディは女性1人もしくは2人に対し、男性が1人組むことを指します。
- ・バディは15日午前6時をもって解散となります。

ルール：以下の方針に従い、解散・組み換えの受付を行います。

女性参加者のみがリタイヤ 男性参加者はそのまま競技を継続して下さい。

男性のみリタイヤ、女性が競技を継続

- (15日午前6時以前) バディの組替えが必要です。新しいバディが見つかり次第、本部参加者窓口（IDカード記載）に、電話連絡をし、許可を得てください。
- ※午前6時以前に路上リタイヤでバディを組んでいる場合、バディの男性がリタイヤと同時に、女性も原則リタイヤとする。ただし、新しい相手が見つかった場合、本部の許可を得て、バディ変更を行えます。

- (15日午前6時以降) 女性はそのまま競技を続行してください。
(以降バディの編成管理はいたしません。)

7. ゴール

受付時間：15日14時まで随時(スタートした時間に関わらず)

- * ゴールをしたら受付を済ませ、ゴール受付にて記録証(完歩証)を受け取ってください。

8. 緊急連絡

本部への連絡先はIDカードの裏面に記載されています。
本部から所在確認等のため連絡する場合があります。

- (1) 本部への連絡：※下記のこと以外では使用しないで下さい
- ① 路上で歩行不可能になった場合
 - ② バディ相手が歩行不能になり、バディの解散・組替えが必要な場合
 - ③ 各CPに開設時間内に到着出来ない場合
 - ④ その他緊急を要す場合
- (2) 本部からの連絡：参加者の所在が不明になった場合等に申込者に記載された携帯電話に連絡を入れる場合がありますので、常時携帯電話の電源は入れておいて下さい。




* 本部連絡先

TEL 090-6168-4944
MAIL rs100km@gmail.com

9. 注意事項

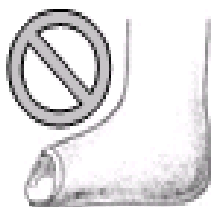
* 100kmを24時間以内で歩ききれるように、
事前にトレーニングを行い参加して下さい。

*  当日は冷え込むので防寒対策を十分にし、
健康管理に留意して下さい。

* 携帯電話を持っている参加者は大会参加中携帯し、
常時電源を入れておいて下さい。



* **大会中は禁酒です。また歩行中は禁煙です。**
喫煙は指定された喫煙所を利用して下さい。
※ 各CPには喫煙所の設置をお願いしてあります。



* 知識のないテーピングは絶対にしないこと。自己流の
テーピングによって症状を悪化させることがあり、かえっ
て逆効果です。
(経験談からの注意です。)

* ゴールではあたたかい軽食を用意してお待ちしています。
食器等はこちらで用意してあります。

* 当たり前のことですが交通ルールを守りましょう。

10. CP開設時間&締め切り時間

CP1 尾久の原公園	14日 15時 ~20時	CP5 玉川野毛町公園	14日 21時 ~15日 8時
CP2 篠崎公園	14日 17時 ~23時	CP6 和田堀公園	14日 23時 ~15日 10時
CP3 浜町公園	14日 18時 ~1時	CP7 大泉さくら 運動公園	15日 0時 ~13時
CP4 みなみ児童 遊園	14日 19時半 ~15日 5時	スタート &ゴール 旧高島第七 小学校	~15日 14時