

第19回大会 甲子園歩け大会 100km・50km開催要項

「第19回大会 甲子園歩け大会100km・50km」にお申込み頂きありがとうございます。
さあ～いよいよ挑戦です！下記の資料をご熟読の上、ご準備をおこたりなくお願いします。

※毎年迷われる方がおられます。

コースの下見は必ず事前に行っていただきますようお願いいたします。

* 開催当日までに若干の変更があるかも知れませんのでご了承下さい。

- 参加主旨 挑戦する意欲を持ち、皆んなで感動を共有したい人。
交通ルール、社会のマナーが守れる人。
自己責任のもとで行動できる人。タイムを競う大会ではないことを理解している人。
閉会式に参加できる人。(100km・50kmコースに参加の方)
- 開催日 2024年4月20日(土)～4月21日(日)
- 集合(受付) 2024年4月20日(土)AM5:45 ホテルタ立荘 荷物積込、注意事項、準備体操
- スタート 4月20日(土)AM6:30 阪神甲子園球場前
- 閉会式 4月21日(日)PM12:00 ホテルタ立荘宴会場
※閉会式・食事会を行いますので、時間までに
ホテルタ立荘宴会場までお集まりください。
- 参加費 15,000円(100kmコース) (仮眠費・閉会式食事費・保険・運営費)
10,000円(50kmコース) (閉会式食事費・保険・運営費)
5,000円(サポートコース) (閉会式食事費・保険・運営費)
- コース 100kmコース 阪神甲子園球場～明石市商工会議所～ホテルタ立荘(100km)
50kmコース 阪神甲子園球場～明石市商工会議所(50km)
- 受付 仮眠先 ホテルタ立荘 西宮市甲子園七番町19-3 (甲子園球場東側)
0798-47-0185
(阪神電鉄 甲子園駅下車 徒歩4分)

■ チェックポイント(CP)受付時間及び場所

スタート	0km	20日(土)	6:30~	阪神甲子園球場前
第1CP	18km	20日(土)	10:00~ 11:10	岡本交差点前公園
第2CP	27.5km	20日(土)	12:00~ 13:40	三宮 東遊園地
第3CP	38.3km	20日(土)	14:10~ 16:40	一ノ谷 須磨浦公園
第4CP	45km	20日(土)	15:30~ 18:20	舞子公園
第5CP	50km	20日(土)	16:30~ 20:00	明石市商工会議所
第6CP	61.7km	20日(土)	18:50~ 23:10	一ノ谷 須磨浦公園
第7CP	72.5km	21日(日)	21:00~ 2:30	三宮 東遊園地
第8CP	82km	21日(日)	22:55~ 5:30	岡本交差点前公園
第9CP	92.5km	21日(日)	1:00~ 8:40	高木公園
100kmゴール	100km	21日(日)	2:30~ 11:00	甲子園 ホテルタ立荘

※100kmコースのルートの一部変更していますが最終のタイムリミットは変更ありませんのでご注意ください。(詳細図-17参照)

チェックポイント 注意事項	<ul style="list-style-type: none"> • チェックポイント (CP) では必ずゼッケン番号のチェックを受けて下さい。チェックを受けない場合は無効となる可能性がありますのでご注意下さい。 • チェックポイント (CP) で決められた時間内に通過できない人は、リタイヤとなります。ゴールもしくは最寄の駅まで送らせていただくかご自身でお帰りいただきます。 <p>万が一、受付開始時間より早く着いた場合は、申し訳ありませんがお待ちいただきます。</p>
------------------	--

ゴール後	<ul style="list-style-type: none"> • 100kmゴールされた方 ゴール後、閉会式が始まるまでは、各自休憩してください。 閉会式・食事会を21日(日) AM12:00よりホテルタ立荘にておこないます。 • 50kmゴールされた方 明石商工会議所で現地解散です。(すぐ近くに山陽電鉄とJRの駅がございます。) 閉会式・食事会を21日(日) AM12:00よりホテルタ立荘にておこないますのでそれまでにホテルタ立荘に、お集まりください。 • 途中リタイアされた方 最寄の駅もしくはゴールまで伴走車で運ばせていただきます。 ※但し、長時間お待ちいただく場合がございます。 閉会式・食事会を21日(日) AM12:00より、ホテルタ立荘にておこないますので、それまでにお集まりください。 <p>できれば、ゴール地点にて後続の人達を拍手で出迎えてください。</p>
------	---

往路(明石行き)は、**南側**の歩道、復路(甲子園帰り)は、**北側**の歩道を基本的に、歩くようにお願いしま
歩行地図をご確認ください。

準備物

(1) 持っていくもの(ウエストポーチが便利です)

- ① 歩け大会小冊子 大会特設サイトでも閲覧可能です。
- ② お金 歩行中の飲食代。もしもの時のバス、タクシー代。
- ③ 救急具 各自でご準備下さい。テーピング、絆創膏、軟膏
筋肉疲労回復スプレー、塗り薬等、
- ④ 懐中電灯 天候によっては早くから暗くなります。
- ⑤ 携帯電話 緊急連絡時に必要です。
- ⑥ 飲み物 コンビニのない区間を歩く時は前もって買って置いて下さい。
- ⑦ 雨具、カッパ等 天候をご確認の上、ご用意ください。
*貴重品は各自で管理して下さい。

(2) 伴走車に積み込むもの(バッグに番号札をつけて頂きます)

- ① 防寒具 夜は寒くなります。すぐに出せるよう上の方に入れておいてください。
- ② 着替え等仮眠用具 夕立荘に寝巻はあります。

* 伴走車へ積み込んだ荷物は、原則**第5CP(50km)**でしか受取れません。

- ① 歩行中にずっと持つておく荷物、
- ② 伴走車に載せておく荷物、
- ③ 100km参加・仮眠する人はホテル夕立荘に置いておく荷物、
の**3つ**に分けることをお勧めします。

* チェックポイントにおいて、サポート設営を行います。水・お茶・スポーツ飲料の給水程度です。
塩分・糖分の補給にスナック菓子類の用意もございますが限りがあります。
ご自身で携行食・水筒などはご用意ください。

* 万が一事故の場合の為に一応こちらでレクリエーション損害保険に加入しましたが
各自での加入をお勧めします。
又、事前の健康チェックを充分していただき、万全の状態でご参加下さい。
自己責任による参加を原則としています。

「100km・50km歩け大会」参加者心得

①自らの責任で歩く

- ・本大会は、参加者が自らの責任で、自らの足で歩く事を基本にしています。必ず歩行ルートの下見はしておいてください。
- ・必要最小限のサービスしか行っておりませんので、健康管理や、食べ物飲み物などの準備は各自の責任で行って下さい。

②マナーを守り、全員が楽しく

- ・本大会は、一般の国道、幹線道路を歩く大会です。あなたひとりの道ではありません。ルールやマナーを守ることが求められています。
- ・交通ルールを守り、赤信号では渡らないようにして下さい。交通量が多く、歩道のない所もあります。事故のないよう十分気をつけて下さい。
- ・早朝や夜間に住宅があるところを通る際は、大きな声を出さない、ゴミを捨てないなど周辺の方々に絶対迷惑をかけないようにして下さい。
- ・トイレはコンビニ、GSではマナー良く声をかけてお借りします。お礼も忘れずに。
- ・喫煙は、マナー良く、歩行中禁止、携帯用灰皿使用又は吸殻入れの有る場所で。

③お互いが助け合う

- ・この大会は、参加者が自らの責任で歩く事を基本にしていますが、他の参加者またはサポーターなどのいろいろな人と交流し、ふれあうのがこの大会の大きな意義になっています。
- ・厳しく長い道のりです。もし道に迷ったり、ケガ等で困っている人がいたら、お互いに励ましあい、助け合ってください。



④スピードを競う大会ではない

・この大会は初級者から中級者を対象とした、歩くスポーツの祭典です。
100km・50kmの長い道のりを長時間かけて歩き通すことに意義があるもので、
スピードを競い合うものではありません。「走る」ことは厳禁です。
ゆったりとした心もちでゴールを目指して下さい。

⑤自らの健康・安全は自らが守る。

・「100km・50km歩け大会」は心身に大きな負担を伴う行事ですから、決して
安全なものではありません。

大会参加にあたって健康診断書の提出は求めていませんが、これは、自らの
健康管理は自らの責任で行っていただくという趣旨からです。必ず事前に
健康診断を受けて下さい。

・当日の歩行中には医師も看護師もいません。歩行を続けるか否かは
体調をみながら自ら判断して下さい。

・チェックポイント及びゴール後は、ストレッチや足のマッサージを各自でして下さい。

この大会の主旨は“**助け合い**”と“**感動の共有**”です。

速さを競うものではありません。

早く歩かない様にして下さい。

10時間以内のゴール(50km)

20時間以内のゴール(100km)

はゴールと認めません。

一番最後にゴールした人が金メダルです。

注 意 事 項

*雨天決行ですので、雨対策は各自でお願いいたします。

但し、自然災害による大会中止通告は、4月19日午後5時までに特設サイトに掲載します。

開催当日の大会中止通告は、4月20日午前6時までに特設サイトに掲載します。

(特設サイト→ <https://aruke.org> 検索ワード→「甲子園歩け大会」)

*開催中に悪天候に見舞われた場合、リタイアするか否かについては自己判断でお願いいたします。
危険を感じたら、リタイアをお勧めします。

開催中でも警報が出た際は、主催者の判断で中止にする場合があります。

スタッフの指示に従ってください。(中止の場合でもご返金はいたしません。)

*途中リタイアの人は伴走車に乗っていただくかご自身でお帰りいただきます。

*貴重品の管理は各自でお願いいたします。

*事前にコースを理解し、自己責任でご参加ください。

*特定の参加者だけを特別にサポートする行為はお避け下さい。参加者が失格になる場合があります。

*****緊急連絡先 *****

実行委員長 森口 寛之 080-5345-5710