



柴又 100K

～東京⇄埼玉⇄茨城の道～



参加のご案内

開催日 2019年5月19日(日)

～大会スケジュール(予定)～

- 5:00** — 会場オープン 参加賞引換(21:40まで)、会場荷物預かり開始
(ナンバーカードに同封の参加賞引換券を必ずお持ちください)
- 5:00** — ドロップバッグ預り開始(100kmの部のみ) ※各ブロックのスタート15分前まで
- 6:30** — 100km登録の部 スタート (Aブロック)
- 6:40** — 100km一般の部 スタート ※詳細はP.6参照
各ブロックの選手整列開始時間はブロックごとのスタート30分前からです
6:40 Bブロック スタート 6:50 Cブロック スタート 7:00 Dブロック スタート
7:10 Eブロック スタート 7:20 Fブロック スタート 7:30 Gブロック スタート
7:40 Hブロック スタート
- 9:00** — 60kmの部 選手整列開始
- 9:30** — 60kmの部 スタート ※詳細はP.6参照
9:30 Aブロック スタート 9:40 Bブロック スタート 9:50 Cブロック スタート
- 10:15** — 親子1kmペアラン スタート(表彰式はありません)
- 10:45** — キッズラン2km スタート
- 11:30** — キッズラン2km 表彰式(予定)
- 15:00** — 100km 表彰式(予定)
- 15:30** — 60km 表彰式(予定)

主 催 柴又100K～東京⇄埼玉⇄茨城の道～実行委員会(一般財団法人 アールビーズスポーツ財団、
一般社団法人 葛飾区観光協会、五霞町、NPOすぎとSOHOクラブ)、
公益財団法人東京陸上競技協会

運営協力 埼玉陸上競技協会、茨城陸上競技協会

後 援 埼玉県、葛飾区、葛飾区教育委員会、三郷市教育委員会、吉川市
松伏町教育委員会、春日部市教育委員会、杉戸町教育委員会、幸手市教育委員会、五霞町

～注 意～

- 本大会のコースはランナー専用ではありません。コース上にはスタッフがおりますが、自転車や歩行者と接触しないよう、各自で安全走行を心がけてください。
- 一般車両の出入口では、状況に応じてランナーストップを行いますので、必ずスタッフの指示に従ってください。無理な走行は禁止します。
- 18時43分頃の日没(一般の部 スタートから11時間13分)後は、ライト(投光機)を設置しますが、足元が心配な方は各自でヘッドライトを破損しないように保護したうえで、ドロップバッグに入れてお持ちください。
- 会場周辺には駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。

ホームページでも情報発信中! <http://tokyo100k.jp/>



アクセス



※写真は2017年

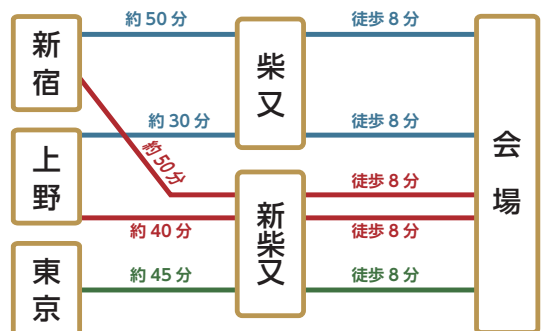
会場までの時刻表(始発)

※2109.4.25現在。ダイヤが変更される場合もあります。

出発駅	出発時刻	柴又駅到着時刻	出発駅	出発時刻	柴又駅到着時刻
上野	4:30	5:15	春日部	5:02	6:08
東京	4:44	5:38	浜松町	4:37	5:29
新宿	4:36	5:52	横浜	4:21	5:52
品川	4:32	5:38	大宮	4:29	5:52
秋葉原	4:48	5:38	浦和	4:39	5:52
京成船橋	4:48	5:29	京成千葉	4:49	5:52
松戸	4:28	5:15	小岩	4:47	5:52
柏	4:36	5:15	京成成田	4:47	6:08
川崎	4:34	5:52			

※乗り換えに関してはご自身でお調べください。

電車



注意 会場周辺には駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。

会場図



世界記録に挑戦!

小学生100人×1kmリレー

コース上の各市区町村に住む小学生が1kmずつタスキを繋ぎ、世界記録6時間9分14秒を目指して今年も走ります!! 100人の小学生VS100kmの部トップ選手との熱い戦いも繰り広げられる!?

前回の記録 7時間28分14秒
前回大会優勝タイム 7時間53分47秒

地元対抗戦

地元対抗戦とは…

地元対抗戦はコース上8つの自治体の方限定で、地元対抗戦を行います。参加するランナーのフィニッシュタイムによるポイントと地元からの協力ボランティアやRBSスポーツボランティアシステムで登録するボランティアの方々の参加人数を地元対抗戦のポイントをカウントして競います。※詳細が決まり次第大会HPの新着情報で公開します。

登録の部について

★出場資格

登録の部への出場は、2019年日本陸上競技連盟の登録者であることが必須条件です。

★ナンバーカードについて

登録の部への出場者は、大会規定のナンバーカードを配付された形で胸と背にはっきり見えるように着用すること。ナンバーカードを切ったり、曲げたり、文字を隠した時は、出場停止となりますのでご注意ください。

★助力の禁止

登録の部の参加者は、いかなる方法によっても他人の助力を受けることを禁止します。同一レースに参加していない者によってペースを得るなど、ペースメーカーを設置することはできません。

★公認記録証の発行について ※後日送付(有料500円)

公認記録証の発行は、e-moshicomにて受付をいたします。6月28日(金)までに、各都道府県陸協の登録番号の写し(コピー)を大会事務局に提出してください。確認でき次第お送りします。

公認記録証の発行は、登録の部で完走された方のみが対象です。

【送付先】住所: 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前2-4-12 DT外苑株式会社アールビーズ内 柴又100K大会事務局 公認記録証発行係
※発行手数料500円を申し込み時にお支払ください。



当日持参するもの

ランナースチップ(計時用チップ)

ランナースチップはナンバーカードに同封されています。

以下の装着説明図をよく確認し、シューズに装着してください。

ランナースチップは登録の部は2枚、一般の部、60kmの部、キッズの部、親子ペアランは1枚同封されています。※登録の部は必ず両足に装着してください。

※重ねて装着すると記録がとれません。

※ドロップバッグに入れないでください。

※出走されない場合は総合案内にランナースチップをご返却ください。

返却されない場合、実費(1枚2,500円)をご請求させていただきます。

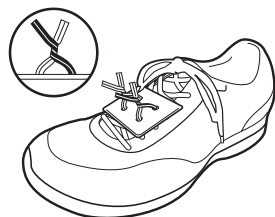
※会場にお越しになれない場合は、下記までお送りください。

大会事務局 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前2-4-12 DT外苑
株式会社アールビーズ内 柴又100K大会事務局

必ずイラストのようにシューズに装着してください。

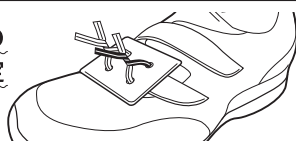


① ビニタイ(針金バンド)を靴ひもに通した後にチップの穴に通します。



② ビニタイをねじってチップを固定します。

※マジックベルトタイプのシューズの方はベルトに固定してください。



ナンバーカード

100kmの部参加者には4枚のナンバーカードをお送りしています。前面と背面に1枚ずつ装着してください。

背面用のナンバーカードは、大会の目標等を書き込んだり、自由にご記入してお楽しみください。

※残りの2枚はドロップバッグに入れる着替え用としてご利用ください。

※60kmの部は前面と背面に1枚ずつ装着してください。ドロップバッグ用はありません。

★完走回数に応じて星マークの数が変わります(100kmの部のみ)。



※一般の部と登録の部のナンバーカードは別のデザインです。

会場荷物預かりについて

会場での荷物預かりは、ナンバーカードについている荷札を切り取り(ナンバーカード参照)、同封の赤いビニールタイで荷物につけて会場荷物預かり所にお預けください。

ドロップバッグのお預けについて(100Kのみ)

100kmの部参加者のみスタート会場に着替えや食糧などをドロップバッグに入れ、レストステーション(第19給水所/47.2km地点)で受け取ることができます。ドロップバッグは、口のヒモをしっかり結んでドロップバッグトラックに預けてください。ヘッドライトを預ける場合は、しっかり保護をしてドロップバッグへ収納してください。ドロップバッグに入らない荷物は預けられません。



※ドロップバッグに、ご自身で事前にナンバーカードシールを貼ってください。

※60kmの部にはドロップバッグはありません。

※ドロップバッグは、ナンバーカードと一緒に同封されています。

※ドロップバッグの中身は、レース後半で使用する食糧や着替えを入れておくのがおすすめです。夕方は、気温が低くなる場合もありますので、折りたたむためのウインドブレーカーなどを用意しておく事をおすすめします。

スペシャルバッグについて

スペシャルバッグとは?

エントリー時のお申込者限定でコース上に自身の好きなものが置けるサービス!!

スペシャルバッグの配置箇所は、下記の通りです。

100kmの部(ブルー):約77.3km地点(第9給水所)

60kmの部(ブルー):約37.3km地点(第9給水所)



スペシャルバッグの返却はございませんのでご注意ください。

※大会当日の朝、スペシャルバッグ預かりのワンボックスカーにて受付しております。大会当日、バッグを忘れた場合は、有料500円にて購入可能です。ただし、バッグの在庫がなくなり次第終了となります。

参加賞引換券について

引換場所:参加賞引換テント(柴又公園)

引換時間:5:00~21:40 ※スタート以降は総合案内テントにて引換

当日不参加のため会場にて受け取れない方で、参加賞をご希望の場合は、ランナースチップと一緒に参加賞引換券を下記事務局までご郵送ください。着払いにて参加賞をお送りいたします。

※引換期限 2019年6月5日(水)

大会事務局 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前2-4-12 DT外苑
株式会社アールビーズ内 柴又100K大会事務局

ランフォトプラス

◆ ランフォトのサービス「ランフォト+ (ランフォトプラス)」
= 当日写真入り完走証 (速報) を会場にて作成できます (無料)。



大会当日、RUNNET・ランフォトのサービス「ランフォト+ (ランフォトプラス)」= 当日写真入り完走証を会場内のランフォトブースにて提供します。実施料金は無料です。2019柴又100K・60Kを完走された方でご希望の方は、スマートフォンの簡単な操作で完走証を作成、ブースにてプリントできます。

大会当日はコース上、フィニッシュ地点等でランフォト専属カメラマンがランナーの皆さんを撮影します。その写真を会場のランフォトブースにて完走証の形でプリントします。ナンバーカードを読み込んでランナー本人を認識するため、数字が良く見えるように留めてください。



※デザインはサンプルのため変更の可能性があります。

- ・ 完走証作成にはスマートフォンが必要です。会場での簡単なスマホ操作により、写真選択と完走証作成が行えます。
- ・ 完走証作成は、スマホの専用サイトで行います。
(ゼッケンナンバーと生年月日での認証が必要となります)
下記のQRコードのURLを予めスマホにお気に入り登録しておいてください。
(サイトは大会当日にならないと操作ができません)



- ・ 写真選択、完走証作成、プリントは大会終了後、ご自宅のPCなど後日でも行うことができます。
- ・ 撮影の状況等で、選択できる写真が限られるなど、ご期待に沿えない場合があることを、予めご了解ください。
- ・ ご自身やお友だちがスマホで撮った写真も完走証に使うことができます。詳しくはブーススタッフにお尋ねください。
- ・ ランフォトプラス完走証に掲載されているタイムは速報値です。**正式な記録、順位は後日RUNNETからダウンロードできる「ランフォト記録証(写真入り)」をご覧ください(左欄参照)**。大会終了後1週間程度でRUNNETから入手できます。

ご協力をお願いします!!

◆ 環境保全のお願い

江戸川堤サイクリングロードおよび杉戸町・五霞町の一般道はランナーだけのものではありません。大会のエイドステーション等で出たゴミは必ず**ゴミ箱に捨ててください**。
また、ゴミ箱がないエリアではポイ捨てせず、近くの係員までゴミをお渡しください。環境保全にご協力をお願いします。

ランナーサービス

アップデート

大会当日は、「ランナーズアップデート」でパソコン・携帯サイトから5kmごとのタイム、フィニッシュタイムを簡単に閲覧・確認できます。

PCとスマートフォンの方は、大会HPよりご覧ください。

※記録は速報のため、参考タイムです。

正式な記録は大会終了後、一週間でRUNNETへ掲載予定です。



<http://update.runnet.jp/2019sibamata100/>



ランフォトWEB記録証(写真入り)

記録は事前送付したランナーズチップで計時します。チップがないと計時できません。大会当日、取扱説明書をよく読み、正しくシューズに装着してください。※本大会はネットタイムで計時します。

本大会の正式記録証は「5kmごとのラップ入り」ランフォト(写真付き記録証)です。

大会終了後、2週間程度で公開予定です。RUNNETからアクセスして、記録証をダウンロードしてください。(http://runnet.jp/record/)



※デザインはサンプルのため変更の可能性があります。

応援navi

◆ ランナーの位置情報をお届け

本大会では5kmごとに選手のタイムを計時し、応援者のスマートフォン・PCに選手の位置情報、ゴール予測タイムを提供する「応援navi」を実施します。

※応援navi上の速報順位の表示につきましては、計測マートを通過した時点でのネットタイム順位となります。

応援naviとは…

応援naviは、計測データ(ナンバーカード番号や姓名)からランナーの位置情報を予測し、その情報を地図上に表示するWebアプリケーションです。インターネット環境があれば、どなたでも無料でご利用いただけます。コースを先回りして、ご家族やご友人の応援ツールとしてご利用ください。

また、ランナーへのコメントもできますのでご利用ください。

※最初の5km計時ポイントを通過するとランナーが動きます。

※地図上の距離表示と実際の距離は異なります。



URL: http://runnet.jp/ouen_navi/tokyo_shibamata100k_2019.php



柴又 100K

～東京→埼玉→茨城の道～



スタート～レース

ウェーブスタート

本大会を安全・スムーズに走行できるように、申告タイム別にブロック分けを行い、それぞれにスタート時間を設定しています。ご自身のナンバーカードに印字されているブロックでスタート時間をあらかじめご確認ください。ナンバーカードに記載されているブロックより早い時間でスタートした場合は、失格となりますのでご注意ください。また、スタート時刻を遅れてスタートした場合は、各ブロックのスタート時間から14時間(60kmの部は9時間)後が制限時間です。最終のスタートは100kmの部が7時50分、60kmの部が10時です。

< 100kmの部 >

6:30	スタート	Aブロック(登録の部)(一斉スタート)
6:40	スタート	Bブロック(一般の部)
6:50	スタート	Cブロック(一般の部)
7:00	スタート	Dブロック(一般の部)
7:10	スタート	Eブロック(一般の部)
7:20	スタート	Fブロック(一般の部)
7:30	スタート	Gブロック(一般の部)
7:40	スタート	Hブロック(一般の部)

< 60kmの部 >

9:30	スタート	Aブロック(60kmの部)
9:40	スタート	Bブロック(60kmの部)
9:50	スタート	Cブロック(60kmの部)

日の入り

東京都の5月19日の気象状況(過去3年間)

年	日の入り	天気	最高気温(℃)	最低気温(℃)
2016	18:43	晴れ	25.1℃	14.8℃
2017	18:43	晴れ	26.3℃	14.5℃
2018	18:43	曇	26.3℃	20.2℃

夜間走行の注意

大会当日の日の入り予定時刻は18時43分です。コース上にはライト(投光機)を設置しますが、走行に12時間以上かかる見込みの方は**ヘッドライト等の小型ライトをお持ちいただくことをおすすめします**。また、ウェアやキャップは反射材があらわれたものを着用すると、より安全です。

※小型ライトはドロップバッグに入れてください。47.2km地点(第19給水所)まで運びます。

※夜間走行の際は、視野が狭くなりますので自転車や他のランナーとの接触に気をつけてください。

表彰式(ネットタイム順)

総合表彰 ※準備でき次第、ステージにて表彰式を行います。(15:00頃 開始予定)

- 100km 登録男女別 1～3位 ● 100km 一般男女別 1～3位
- 60km 男女別 1～3位

※キッズラン2km(グロスタイム)は男女別総合1～3位(11:30頃開始予定)

年代別表彰 ※後日発送します。

- 100km 男女別 1～3位
- 60km 男女別 1～3位

競技規則

◇ 収容ルール

- 安全管理・競技運営上、下記の地点で関門閉鎖を行います。関門閉鎖後は競技を続けることはできません。100kmの部、60kmの部の最後尾に収容車※1を配置します。閉鎖時刻後、コース上に残っているランナーはスタッフの指示に従って、次の関門地点まで移動し収容バス※2に乗車するか、最後尾収容車※3に乗り込んでください。

※関門時刻前でも、スタッフが明らかに閉鎖時刻までに到達できないと判断した場合は、競技中止を指示し、収容車へ乗車していただきます。

- 競技途中で棄権する場合
関門以外で途中棄権する場合は、コース上のスタッフに途中棄権することを申告し、下記のいずれかの方法でフィニッシュ会場までお戻りください。

- ① 直近の関門まで行き、収容バスに乗り乗る。
- ② コースを巡回している巡回収容車に乗り乗る。(定員オーバーで乗車できない場合、次の巡回収容車をお待ちください)
- ③ 最寄りの給水所にて巡回収容車をお待ちください。
- ④ 最後尾収容車に乗り乗る。

※巡回収容車はコース上に配車する予定です。最寄りの関門で収容バスに乗り換えとなります。

※100kmの部のドロップバッグは、フィニッシュ会場で受け取ってください。ただし、返却は最終ランナー通過後です。

※1 コース上を巡回している車。 ※2 各関門所に待機している収容バス。

※3 最後尾収容車:最終ランナーの後ろを追走しているバス。

◇ 収容関門

	地点	時刻	収容場所
100kmの部 (登録・一般) 関門時間	① 19.2km	10時21分	県営吉川公園
	② 38.8km	13時05分	エコスポいずみ
	③ 47.2km	14時18分	ひばりの里
	④ 61.8km	16時19分	杉戸町環境センター前
	⑤ 80.6km	18時57分	県営吉川公園
	⑥ 90.9km	20時23分	第1救護付近
	⑦ Finish	21時40分	葛飾区柴又公園
60kmの部 関門時間	① 19.2km	12時43分	県営吉川公園
	② 40.6km	15時56分	県営吉川公園
	③ Finish	18時51分	葛飾区柴又公園

※Finish地点の関門は各ウェーブのスタート時間から14時間です。

※関門制限の時間は厳守してください。時間をオーバーされた方は係員の指示に従い速やかに収容車に乗り込んでください。

◇ 注意事項

- 雨天決行。ただし、地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、参加料返金の有無・返金額、通知方法についてはその都度主催者が判断し、決定します。
- 競技中は競技役員の指示に従って、安全に競技に参加してください。
- 大会参加にあたっては十分なトレーニング・ウォーミングアップを行い、健康状態に留意してください。また、体調不良の場合は無理せず、勇気を持って棄権するよう心がけてください。
- 天候が急変する事も予想されます。雨具の用意を忘れないようにしてください。
- 会場内は禁煙です。
- コース上の安全確保のため、自転車での伴走はできません。
- レース前・レース中・レース後は水分補給を心がけましょう。
- 体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。
- ※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フィニッシュできるよう、レース運びの計画を立ててレースに臨みましょう。
- 制限時間(ネットタイムで100km14時間※60km9時間)を超えた場合は、失格となります。



柴又 100K

～東京⇄埼玉⇄茨城の道～



注意事項

大会に参加する上で大事な注意事項です。必ずお読みください。

リタイア・収容について

本大会では、関門ごとに収容バスを用意しております。各関門を通過する際は、必ず自身の体調と相談の上、次の関門まで到達できるかをご検討ください。**※関門以外に収容バスはありません。**

Q. 関門以外でリタイアしたくなった場合はどうすればいいですか？

A. **会場に向かうバスは各関門のみですので、関門まで歩いていただくか、歩けない場合は各給水所にて各関門へ移動する巡回収容車をお待ちください。**

※巡回収容車および収容バスについては満車の場合もございます。また、タイミングによっては長時間お待ちいただく場合もございますのでご了承ください。

スペシャルバッグについて

・封入物について

貴重品、こわれやすいものはお預かりできませんので、ご了承ください。預ける際は、中身が落ちないように封をしたうえでお預けください。

・設置場所

第9給水所(100kmの部 77.3km地点/60kmの部 37.3km地点)

・返却について

スペシャルバッグについては返却いたしません。全て廃棄となります。

ドロップバッグについて

中身が落ちないように封をしたうえでお預けください。

リタイアした場合、ひばりの里を最終ランナーが通過後にスタート地点へ返却しますので、返却までにお時間を要します。

※貴重品はお預かりできませんので、ご了承ください。

ゴミについて

大会中に発生したゴミは、各給水所に用意しておりますゴミ箱へ捨ててください。近くにゴミ箱がない場合は、走路員へお渡しください。ポイ捨ては絶対にやめてください。

表彰について

総合表彰は対象外ですが、年代別表彰は対象です。

・各年代分けについて(すべて男女別)

100kmの部
(登録・一般)

24歳以下 50～54歳
25～29歳 55～59歳
30～34歳 60～64歳
35～39歳 65～69歳
40～44歳 70歳以上
45～49歳

60kmの部

24歳以下 50～54歳
25～29歳 55～59歳
30～34歳 60～64歳
35～39歳 65～69歳
40～44歳 70歳以上
45～49歳

給水所について

【給水所オープン時間】(予定)

第1給水所	6:30	第8給水所	8:00	第15給水所	9:05
第2給水所	6:40	第9給水所	8:10	第16給水所(往路)	9:10
第3給水所	6:45	第10給水所	8:20	第17給水所	9:30
第4給水所	6:50	第11給水所	8:30	第18給水所	9:35
第5給水所	7:00	第12給水所	8:40	第19給水所	9:40
第6給水所	7:20	第13給水所	8:50	第20給水所	9:45
第7給水所	7:40	第14給水所	9:00	第21給水所	9:45
				第16給水所(復路)	10:30

コースについて

本大会のコースはランナー専用ではありません。コース上にはスタッフがおりますが、各自で自転車や歩行者と接触しないよう、安全走行を心がけてください。一般車両の出入り口では、ランナーストップを行いますので、必ずスタッフの指示に従ってください。無理な走行は禁止いたします。杉戸町、五霞町の公道コースは左側走行を心がけてください。

スタートに間に合わなかった場合

・100km 登録の部

6時35分までにスタート地点を通過できなかった場合は失格となります。

・100km 一般の部

7時50分までにスタート地点を通過できなかった場合は失格となります。

・60kmの部

10時までにスタート地点を通過できなかった場合は失格となります。

フィニッシュ関門について

100kmの部 フィニッシュ関門は、21時40分です。

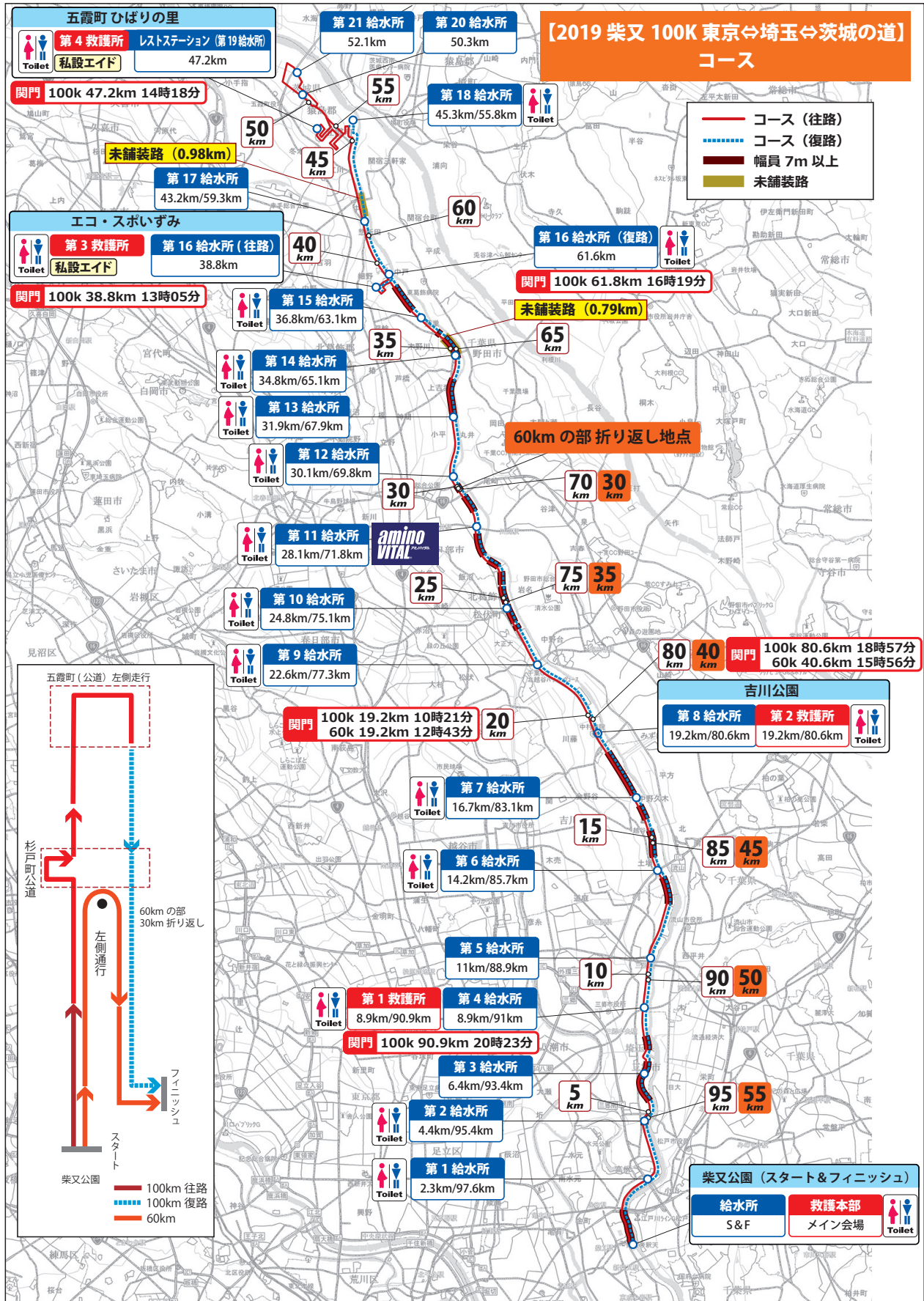
60kmの部 フィニッシュ関門は、18時51分です。

ネットタイムでの計測ですので、制限時間を超えるタイムでフィニッシュした場合は、後日大会事務局にて記録を取り消します。



コース図

100kmコース 60kmコース





大会開催に伴うご協力のお願い

杉戸町、五霞町の公道を走行するコースとなります。

杉戸町は給水所・救護所となる「杉戸町ふれあいセンターエコ・スポいずみ」を通過する約1.3km、五霞町も同じく救護所・給水所となる「五霞町福祉センターひばりの里」を通過する約10kmを走行します。

それぞれの給水所には地元の特産品やおもてなしも充実しておりますのでお楽しみに!!



走行時のポイント

- ・道路の歩道または路肩を走行
- ・コース上に広がらないようにご配慮ください。
- ・交差点には大会スタッフが立っています。大会スタッフの指示に従い、走行してください。

交通規制はいたしません。車両の少ない道路ではありますが、下記を遵守し走行いただきますようお願いいたします。

- ・道路の歩道もしくは路肩を走行してください。
- ・交差点などには大会スタッフが立っております。車両通行時などはスタッフの指示に従い走行してください。





柴又 100K

～東京⇄埼玉⇄茨城の道～



給水所【100km】

100kmの部 エイドステーション

amino
VITAL
アミノバイタル
ゼリー飲料



うどん



おにぎり



パン



和菓子



スイカ



梅干し



塩あめ



地産品



バナナ

給水地点	水	スポーツ ドリンク	コーラ オレンジジュース	アミノ バイタル	うどん	おにぎり	パン	和菓子	スイカ	梅干し	塩あめ	バナナ	地産品
①													
②													
③													
④													
⑤													
⑥													
⑦													
⑧													
⑨													
⑩													
⑪													
⑫													
⑬													
⑭													
⑮													
⑯往路													
⑰													
⑱													
⑲													
⑳													
㉑													
㉒													
㉓													
㉔復路													
㉕													
㉖													
㉗													
㉘													
㉙													
㉚													
㉛													
㉜													
㉝													
㉞													
㉟													
㊱													
㊲													
㊳													
㊴													
㊵													



柴又 100K

～東京⇄埼玉⇄茨城の道～



給水所【60km】



60kmの部 エイドステーション

※60kmの部は30kmが折り返し地点となります。



アミノバイタル
ゼリー飲料



おにぎり



パン



和菓子



スイカ



梅干し



塩あめ

給水地点	水	スポーツ ドリンク	コーラ	アミノ バイタル	おにぎり	パン	和菓子	スイカ	梅干し	塩あめ
①										
②										
③										
④										
⑤										
⑥										
⑦										
⑧										
⑨										
⑩										
⑪										
⑪										
⑩										
⑨										
⑧										
⑦										
⑥										
⑤										
④										
③										
②										
①										



柴又 100K

～東京⇄埼玉⇄茨城の道～



応援について

大会に参加する上で大事な注意事項です。必ずお読みください。

コース上にて選手の応援を行う際は以下の内容を遵守下さいますようお願いいたします。

●河川敷への車の乗り入れ及び駐停車の禁止

公共交通機関での移動や下記エイドの応援ポイントをご利用下さい。

●周辺道路・周辺施設への駐停車の禁止

河川敷周辺施設の駐車場への駐車についても一切禁止です。

●設置・掲示の禁止

パラソルや机・椅子等地面を傷つけたり道をふさぐような物や、看板やボード等の掲示物を設置すること、またドローン使用についても一切禁止です。

他の一般河川利用者や周辺住民との安全管理、河川の保全のためご協力をお願いいたします。

公認私設エイド

応援者が、コース上に定められたポイントでランナーをサポートできる公認私設エイド。補給食や着替えを準備して、先回りしてサポートをすることができます。

◆ポイント①(杉戸町エコ・スポいずみ) (第16給水所) 100kmの部……38.8km(往) / 61.8km(復)

※駐車場はございません。

◆ポイント②(五霞町ひばりの里 五霞町レストステーション・第20給水所) 100kmの部……約47.2km

※駐車場はございますが数に限りがあります。できる限り公共の交通機関をご利用ください。



銭湯MAP

さっぱり帰らせう。

銭湯に寄って行きませんか。

100kmマラソンへの挑戦、ワクワクしますね！
きっと、爽やかな汗をたくさんかくことでしょう。
ではさっぱりして帰りませんか？
生活が息づく下町・葛飾の銭湯でサッと汗を流し、
ザブンと疲れを癒してください。



一般社団法人 東京都葛飾区柴又6-22-19
葛飾区観光協会 TEL.03-3650-9876
FAX.03-5693-1658

葛飾区観光協会

検索



大会オリジナルグッズ

参加賞Tシャツ



前面



背面

フィニッシャーメダル

100km



60km



フィニッシャー Tシャツ(有料)

100km・60km(タイムあり/なし)
(受注生産)



前面



背面(100km)

背面(60km)

メダルホルダー(有料)



※お申し込みはこちらから

https://runnet.jp/shop/blog/shibamatafinisher_20190519.html

※画像はイメージです。実際の製品と異なる場合があります。



大会スポンサー

味の素株式会社

柴又100K完走を目指すランナーを「アミノバイタルシリーズ」でフルサポート!

スタート前:「アミノバイタル® プロ」、「アミノバイタル® パーフェクトエネルギー®」

28.1km:「アミノバイタル® アミノショット®」パーフェクトエネルギー®

71.8km (60kmの部 32km):「アミノバイタル® アミノショット®」

フィニッシュ:「アミノバイタル® GOLD」ゼリードリンク



HOKA ONE ONE

HOKA ONE ONEブースでランニングシューズ試し履きできます!

ホカ オネオネは、あらゆるタイプのランナーに向けたパフォーマンスフットウェアブランドです。

高いクッション性と安定性、そして驚くほど軽いシューズは、過酷なレースに挑戦するウルトラランナーに

一番最初に受け入れられました。ホカ オネオネの独特の履き心地と特徴的なパフォーマンス性能をぜひ体感してください。

◆ 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(応急処置は主催者で行います)。走行中に気分が悪くなるなど体調に異変を感じた場合、無理をせず近くのスタッフに声をかけてください。

大会中止の判断とその周知について

- ◆コース近辺で大地震が発生したときや、周辺地域に関わる大雨・暴風などの「気象情報」、「土砂災害警戒情報」が発表されたときは、その影響を検討した上で主催者が中止もしくはコースの変更・短縮を判断します。
- ◆大会を中止する場合は、大会当日3:00に大会ホームページで発表します。電話での問い合わせはご遠慮ください。レース中に中止を判断した場合は各エイドステーションで正式に公表します。

(RUNNET「大会ガイド」の柴又100K～東京⇄埼玉⇄茨城の道～のページに開催可否が表示されます)

◆ 個人情報の取り扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。

大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、記録通知、関連情報の通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関係団体からのサービスの提供、記録発表(ランキング等)に利用いたします。

また主催者もしくは委託先からの申込内容に関する確認連絡をさせていただきますことがあります。

川の防災情報

上流の大雨による急な増水に備えるために。

<http://i.river.go.jp/>

リアルタイムの雨量と水位を携帯電話で。

提供 国土交通省河川局



お問い合わせ先

事前 TEL:03-5771-7903

(平日9:30～17:30)

当日 TEL:090-3230-6864 (当日のみ)

柴又100K ～東京⇄埼玉⇄茨城の道～ 大会事務局

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前2-4-12 DT外苑
株式会社アールビーズ内



<http://tokyo100k.jp/>

ホームページでも情報発信中!

<https://www.facebook.com/tokyo100k>

Facebookページも要チェック!!



皆様の挑戦をお待ちしております