



第10回記念大会

柴又 100K

～東京⇄埼玉⇄茨城の道～

5.22
2022 SUN

ZAMST

amino
VITAL

参加のご案内

- 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、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
- 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

大会スケジュール

5月22日(日)	5:00	会場オープン 参加賞引換(21:00まで)、会場荷物預かり開始 (アスリートビブスと一緒に同封した引換券、荷札を必ずお持ちください) 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 Aブロック スタート
	6:37	100km一般の部 Bブロック スタート
	6:44	100km一般の部 Cブロック スタート
	6:51	100km一般の部 Dブロック スタート
	9:00	60kmの部 選手整列開始
	9:30	60kmの部 Aブロック スタート
	9:37	60kmの部 Bブロック スタート
	9:44	60kmの部 Cブロック スタート
	10:15	親子1kmペアランスタート
	10:45	キッズラン2kmスタート
	18:44	60kmの部 終了(関門時刻)
	20:51	100kmの部 終了(関門時刻)
21:15	会場クローズ	

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

注意事項

■検温および体調チェックの実施

当日来場時に必ず検温を受けていただきます。

新型コロナウイルス感染症対策として、体調チェックシートの記入及び会場での提出をお願いいたします。

「RUNNET 体調チェック(スマホ)」(P.14)もしくは「体調管理チェックシート(紙)」(P.15)をご確認ください。

※チェック期間は2週間となっております。対象の日付が過ぎている場合でも遡ってチェックをお願いいたします。

■マスクの着用について

マスクはスタート直後までは必ず着用してください。また、コース上には一般の歩行者や自転車がありますので、マスクあるいは口を覆う布(バフなど)を携帯いただき、コース狭小区間や周囲の方との距離が保てない場合等には、必要に応じて着用いただけますようお願いいたします。

■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、各自で歩行者や自転車と接触しないよう、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。また、コース狭小区間における往復路の相互走行が発生いたしますので十分ご注意ください。

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。併走や無理な追い越しは禁止いたします。

■応援について

感染防止の観点より、今回コース上での選手応援は控えていただきますようお願いいたします。また近隣道路や施設への駐車も厳禁です。他の一般利用者や周辺住民の安全管理のため、ご協力をお願いいたします。

■日没時間にご注意ください

当日の日没予想時刻は18時44分頃となります。走行の予測タイムに合わせて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されると、より安全です。

夜間走行の際は、視野が狭くなりますので一般の歩行者や自転車、他のランナーとの接触に十分注意してください。

■環境保全のお願い

江戸川サイクリングロード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に、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。

■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/>

会場図



登録の部について

★出場資格

登録の部への出場は、2022年度日本陸上競技連盟の登録者であることが必須条件です。

★アスリートビブスについて

登録の部の出場者は、大会規定のアスリートビブスを胸と背にはっきり見えるように着用してください。アスリートビブスを切ったり、曲げたり、文字を隠した場合は、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にてお申し込みください。

6月24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: 〒152-8532 東京都目黒区原町1-31-9

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 (事前発送済み)

レイトエントリーの方はアスリートビブスセットの事前発送はございません。
100kmの部は6時、60kmの部は9時までに「総合案内」テントでお受け取りください。

ランナースチップ(計時用チップ)

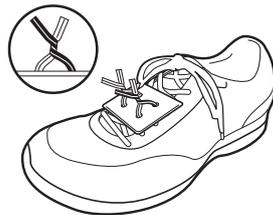
ランナースチップはアスリートビブスに同封されています。
以下の装着説明図をよく確認し、シューズに装着してください。
※ドロップバッグに入れなくてください。
※出走されない場合は総合案内にランナースチップをご返却ください。
返却されない場合、実費(1枚1,000円)をご請求させていただきます。
※会場にお越しになれない場合は、下記までお送りください。

【送付先】 〒150-8532 東京都目黒区原町1-31-9
株式会社オールビーズ内 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。

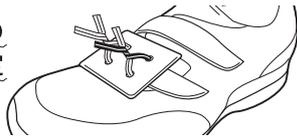


① ピニタイ(針金バンド)を靴ひもに通した後にチップの穴に通します。



② ピ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。



※シューズに装着ができない方は、総合案内へお越しください。

アスリートビブス

100kmの部参加者には4枚のアスリートビブス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。背面用のアスリートビブスは、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)。



スタートブロック

※一般の部と登録の部のアスリートビブスは別のデザインです。

会場での荷物預かりについて

会場での荷物預かりは、アスリートビブスセットに同封の荷札を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(100km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地点付近)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預けに預けてください。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に収納してください。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、ご自身で事前にアスリートビブス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、アスリートビブス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、折りたためるウインドブレーカーなどを用意しておくことをおすすめします。

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:約77.3km地点(第9給水所)
60kmの部: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、スタート会場の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。

参加賞とエントリー時に購入した商品の引換について

引換場所:参加賞・購入商品 引換テント(柴又公園)

引換時間:5:00~21:00※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。

エントリー時に購入した商品を大会当日に受け取れない方については、別途発送いたします。

※引換期限 2022年6月8日(水)

大会事務局 〒150-8532 東京都目黒区原町1-31-9
株式会社オールビーズ内 柴又100K大会事務局

ランナーサービス(記録・完走証)

ランナーズアップデート(記録速報)

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または下記二次元バーコードよりご覧ください。

※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に掲載予定です。



ランフォトWEB記録証(写真入り)

◆ 「ランフォトWEB記録証(写真入り)」
 =後日写真入り完走証(速報)を作成できます(無料)。

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

当大会では5kmごとに選手のタイムを計測し、応援者のスマートフォン・PCに選手の位置情報、フィニッシュ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。アスリートビブス番号や姓前で検索、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。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、ランナーにコメントを送ることができます。
 ※最初の5km計時ポイントを通過するとアプリ上の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_2022.php

ランフォトプラス

◆ 「ランフォト+ (ランフォトプラス)」
 = 当日写真入り完走証(速報)を作成できます(無料)。

100km・60kmを完走された方は、RUNNET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作成できます。

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。アスリートビブス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。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。(アスリートビブス番号と生年月日での認証が必要となります)大会HPにリンクを表示しますのでご確認ください。(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、予めご了承ください。
- ◆ 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。
- ◆ 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WEB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。

★「登録の部」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にてお申し込みください。6月24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】〒152-8532 東京都目黒区原町1-31-9
 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。

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ございません。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。

スタート～レース

ウェーブスタート

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。ご自身のアスリートビブスに印字されているブロックで下記スタート時間をあらかじめご確認ください。アスリートビブス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。

100 kmの部	6:30	スタート	Aブロック(登録の部)
	6:37	スタート	Bブロック(一般の部)
	6:44	スタート	Cブロック(一般の部)
	6:51	スタート	Dブロック(一般の部)

60kmの部	9:30	スタート	Aブロック
	9:37	スタート	Bブロック
	9:44	スタート	Cブロック

過去の気象状況

東京都の5月22日の気象状況(過去3年間)

年	日没	天気	最高気温(℃)	最低気温(℃)
2019	18:44	曇	23.4℃	18.1℃
2020	18:45	雨	18.1℃	12.7℃
2021	18:44	晴れ	25.2℃	14.1℃

夜間走行の注意

大会当日の日没予想時刻は18時44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。

※夜間走行の際は、視野が狭くなりますので**一般の歩行者や自転車、他のランナーとの接触に気をつけてください**。

表彰

総合表彰 ※今回は表彰式は行いません、後日発送します。

- ・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男女総合 1～3位

年代別表彰 ※今回は表彰式は行いません、後日発送します。

- ・100kmの部男女 1～3位
 - ・60kmの部男女 1～3位
- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 24歳以下 | 35～39歳 | 50～54歳 | 65～69歳 |
| 25～29歳 | 40～44歳 | 55～59歳 | 70歳以上 |
| 30～34歳 | 45～49歳 | 60～64歳 | |

表彰は総合表彰がグロスタイム、年代別表彰はネットタイムで行います。

競技規則

収容について

- ・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車^{*2}に乗車するか、最後尾収容車^{*3}に乗車してください。

※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の場合は、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、収容車に乗車する。
- ②コースを巡回している巡回収容車に乗車する。(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に乗車する。
- ④最後尾収容車に乗車する。

※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車。

※3 最後尾収容車:最終ランナーの後ろを追走している車。

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	9時32分	県営吉川公園
	② 38.8km	12時16分	エコスポいずみ
	③ 47.2km	13時29分	ひばりの里
	④ 61.8km	15時30分	杉戸町環境センター前
	⑤ 80.6km	18時08分	県営吉川公園
	⑥ 90.9km	19時34分	第1救護付近
	⑦ フィニッシュ	20時51分	葛飾区柴又公園
60kmの部 関門時間	① 19.2km	12時36分	県営吉川公園
	② 40.6km	15時49分	県営吉川公園
	③ フィニッシュ	18時44分	葛飾区柴又公園

※100kmの部のフィニッシュ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。

※60kmの部のフィニッシュ地点の関門は各ウェーブのスタート時間から9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車してください。

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。

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。

リタイヤ・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. 関門以外でリタイヤ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に乗車ください。**

※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。

ドロップバッグについて(100kmのみ)

中身が落ちないように封をしたうえでお預けください。
 リタイヤした場合、ひばりの里を最終ランナーが通過後にスタート地点へ輸送しますので、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。

スペシャルバッグについて(事前申込者)

・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 約77.3km地点/60kmの部 約37.3m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。

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。

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00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
 9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。

フィニッシュ関門について

100kmの部 フィニッシュ関門は、20時51分です。
 60kmの部 フィニッシュ関門は、18時44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。

新型コロナウイルス感染症対策について

■検温および体調チェックの実施

当日来場時に必ず検温を受けていただきます。
 新型コロナウイルス感染症対策として、体調チェックシートの記入及び会場での提出をお願いいたします。
 「RUNNET 体調チェック(スマホ)」(P.14)もしくは「体調管理チェックシート(紙)」(P.15)をご確認ください。
 ※チェック期間は2週間となっております。対象の日付が過ぎている場合でも遡ってチェックをお願いいたします。

■マスクの着用について

マスクはスタート直後までは必ず着用してください。また、コース上には一般の歩行者や自転車がありますので、マスクあるいは口を覆う布(バフなど)を携行いただき、コース狭小区間や周囲の方との距離が保てない場合等には、必要に応じて着用いただけますようお願いいたします。

■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。また、コース狭小区間における往復路の相互走行が発生いたしますので十分ご注意ください。
 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。
 併走や無理な追い越しは禁止いたします。

■応援について

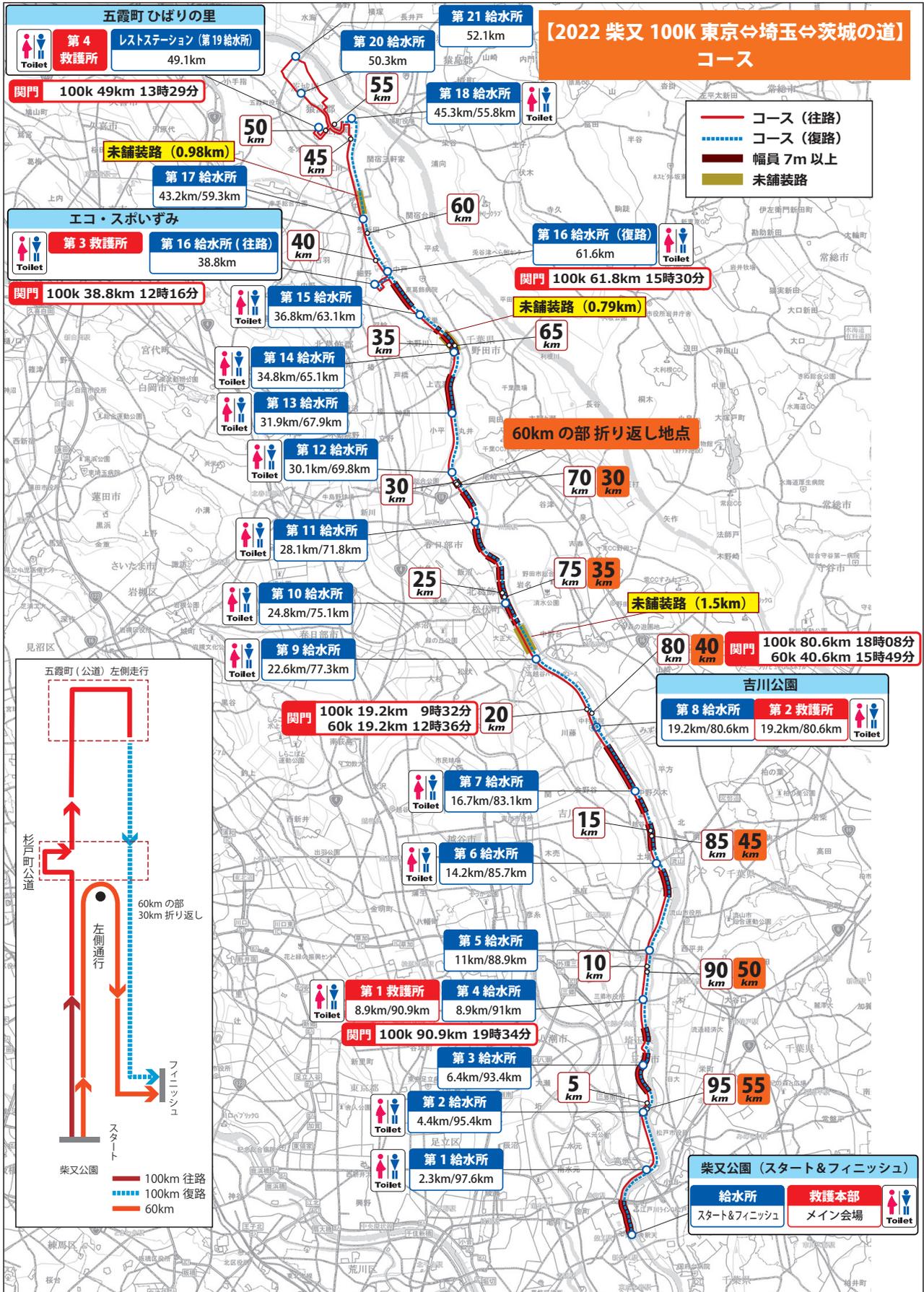
感染防止の観点より、今回コース上での選手応援は控えていただきますようお願いいたします。また近隣道路や施設への駐車も厳禁です。他の一般利用者や周辺住民の安全管理のため、ご協力をお願いいたします。

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。電話でのお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。

コース図



公道走行に関するご協力をお願い

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。

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。



※距離表示ポイントは変更になる可能性があります。

100kmの部 エイドステーション

給水地点	水	スポーツ ドリンク	コーラ オレンジジュース	補給食	アイテム 貸し出し	
第1給水所	2.3km					
第2給水所	4.4km					
第3給水所	6.4km					
第4給水所	8.9km					
第5給水所	11.0km					
第6給水所	14.2km					
第7給水所	16.7km					
第8給水所	19.2km					
第9給水所	22.6km					
第10給水所	24.8km					
第11給水所	28.1km					
第12給水所	30.1km					
第13給水所	31.9km					
第14給水所	34.8km					
第15給水所	36.8km					
第16給水所 (往路)	38.8km					
第17給水所	43.2km					
第18給水所	45.3km					
第19給水所	47.2km					
第20給水所	50.3km					
第21給水所	52.1km					
第18給水所	55.8km					
第17給水所	59.3km					
第16給水所 (復路)	61.8km					
第15給水所	63.1km					
第14給水所	65.1km					
第13給水所	67.9km					
第12給水所	69.8km					
第11給水所	71.8km					
第10給水所	75.1km					
第9給水所	77.3km					
第8給水所	80.6km					
第7給水所	83.1km					
第6給水所	85.7km					
第5給水所	88.9km					
第4給水所	91.0km					
第3給水所	93.4km					
第2給水所	95.4km					
第1給水所	97.6km					

 ザムスト

60kmの部 エイドステーション

※60kmの部は30kmで折り返しとなります。

給水地点		水	スポーツ ドリンク	コーラ オレンジジュース	補給食	アイテム 貸し出し
第1給水所	2.3km					
第2給水所	4.4km					
第3給水所	6.4km					
第4給水所	8.9km					
第5給水所	11.0km					
第6給水所	14.2km					
第7給水所	16.7km					
第8給水所	19.2km					
第9給水所	22.6km					
第10給水所	24.8km					
第11給水所	28.1km					
第11給水所	31.8km					
第10給水所	35.1km					
第9給水所	37.3km					
第8給水所	40.6km					
第7給水所	43.1km					
第6給水所	45.7km					
第5給水所	48.9km					
第4給水所	51.0km					
第3給水所	53.4km					
第2給水所	55.4km					
第1給水所	57.6km					

 ザムスト

大会オリジナルグッズ

参加賞 Tシャツ



フィニッシャーメダル



柴又100K 完走者限定 ファイニッシャーTシャツ

100km 完走の思い出をTシャツに残しませんか？

今年は「完走直後割引」もあります！

完走直後割引 申込み期間
5月22日(日) 10:00 ~ 5月24日(火) 23:59

通常申込みは5月30日(月)まで



詳細はこちらから

<https://tokyo100k.jp/finisher-shirts/>

大会スポンサー

ザムスト(日本シグマックス株式会社)

『ザムストーZAMST』は、日本の医療メーカーとして整形外科向け製品を開発・製造する日本シグマックス(株)が1993年に設立した、スポーツ向けサポート・ケア製品ブランドです。
 スポーツドクター、トレーナーなど専門家からの知識・助言を設計に反映するとともに、各種競技者の生の声を取り入れ、ケガ・障害の予防・再発予防およびパフォーマンス向上の手助けとなる製品・サービス提供を信条としてまいりました。
 その品質・機能性は、トップアスリートをはじめスポーツ愛好者から、多くの支持をいただいています。ランニングに役立つ製品はもちろん、ケガ・障害対策情報の提供や大会当日のエイドなどで過酷な挑戦をサポートします。

味の素株式会社

今年も「アミノバイタル®」が柴又100Kをサポート！
 レース前・レース中のアミノ酸補給に最適な「アミノバイタル®」を提供します。
 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」でサポートします！

アミノバイタル詳細はこちら [➡ https://bit.ly/3vh7RiG](https://bit.ly/3vh7RiG)

トレーニング&補給術はこちら [➡ https://bit.ly/3vOXtxu](https://bit.ly/3vOXtxu)

◆ 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。電話でのお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。

◆ 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。

<https://www.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

◎事前のお問い合わせは下記大会HPのお問い合わせフォームよりお願いいたします。
※ジャンルは「アールビーズ主催イベント・企画イベントについて」をお選びいただき、件名には必ず「柴又100Kについて」とご入力ください。

大会当日のお問い合わせ TEL:090-3230-6864 (大会当日のみ)

柴又100K大会事務局

〒150-8532 東京都目黒区原町1-31-9 株式会社アールビーズ内

<http://tokyo100k.jp/>
大会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

新型コロナウイルス感染症についての 体調チェックシートに関して

本大会は、新型コロナウイルス感染症予防対策として、「体調チェックシート」の提出をお願いしております。①②いずれかの方法でご自身の体調をご確認いただき、ご来場ください。なお、1つでも異常のある方、当日の体温が37.5℃以上の方は、参加できませんのでご了承ください。

- ① RUNNET上で体調チェックのうえ、会場の検温エリアで結果画面をご提示ください。
- ② 参加案内15ページ目にある『体調チェックシート』をご自身でプリントし、ご記入のうえご持参ください。

※会場にご入場の際は、すべての方の検温および体調チェックを行います。
上記①もしくは②の方法で体調をチェックして会場にご持参ください。
ご協力をお願い致します。

A RUNNET体調チェックの操作方法

RUNNET体調チェックページは
右のQRコードからアクセス



STEP1

Myページから
体調チェックを選択



スマートフォンにて
RUNNETにログイン。
マイページ上の「イベント
参加・チェックシート」
を選択してください。

STEP2

体調チェックを行う



大会当日の日付を確認し、イベント参加体調
チェックシートの設問に答えてください。
大会2週間前～当日までの入力が必要です。

STEP3

チェック画面を会場で提示



検温チェックエリアにて、
上記画面の提示をお願い
します。

大会当日を含む2週間の
体調チェックで該当症状
がある場合、上記画面が
表示されます。

※画面はイメージとなります。

B

RUNNET体調チェックを使用しない場合

15ページの体調チェックシートをご自身でプリントし、
体調をチェックして会場にご持参ください。

【大会当日提出必須書類】

受付時に必ず提出をお願いします

提出日： 5月 22日

検温チェック
スタッフがチェックします。

新型コロナウイルス 体調チェックシート

1つでも異常のある方、当日の体温が37.5℃以上の方は、参加が出来ませんのでご了承ください。

本チェックシートは新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。本チェックシートに記入いただいた個人情報については、厳正なる管理のもとに保管し、健康状態の把握、来場可否の判断および必要なお連絡のためのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、大会会場にて感染症患者またはその疑いがある方が発見された場合に必要範囲で保健所等に提供することがあります。

同意のチェックを入れてください。

個人情報の取得・利用・提供に同意する

↓ 該当項目にあてはまる場合はチェックを入れてください。

チェックリスト	日付	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	大会前日	大会当日
1	のどに痛みがある															
2	咳(せき)が出る															
3	痰(たん)が出たり、からんだりする															
4	鼻水(はなみず)、鼻づまりがある <small>*アレルギーは除く</small>															
5	頭が痛い															
6	体にだるさなどがある															
7	発熱の症状がある															
8	息苦しさがある															
9	味覚異常(味がしない)															
10	嗅覚異常(匂いがしない)															
11	体温 体温は2週間分記入してください。	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
12	薬剤の服用 <small>解熱剤を含む上記症状を緩和させる薬剤</small>															

・ 走行時以外はマスクの着用をお願いします。

・ 待機時にもできるだけソーシャルディスタンスの確保をお願いします。

・ 大会2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合、必ず大会事務局へご連絡をお願いします。