



# 柴又100K

～東京⇄埼玉⇄茨城の道～

## 参加のご案内

開催日 2016年6月5日(日)

amino  
VITAL  
アミノバイタル

cocomax  
累計100%コロンナツウオーグ

## ～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、荷札を必ずお持ちください)
- 5:00 — ドロップバッグ預かり開始(100kmの部のみ) ※各ブロックのスタート15分前まで
- 5:30 — 100km壮年完走チャレンジ15Hの部 選手整列開始
- 6:00 — 100km壮年完走チャレンジ15Hの部 スタート、登録の部 選手整列開始
- 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
- 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、五霞おもてなし隊、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** 東京都、埼玉県、葛飾区、葛飾区教育委員会、三郷市教育委員会、吉川市教育委員会、  
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54分頃の日没(一般の部 スタートから11時間24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。

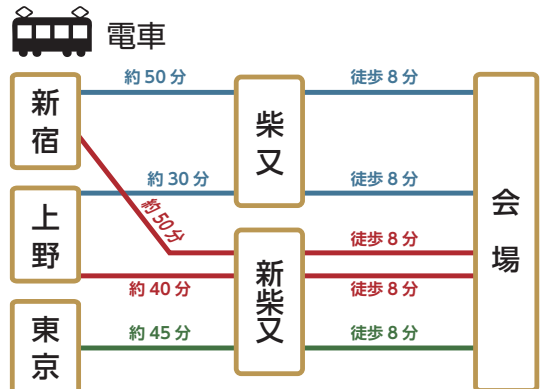
ホームページでも情報発信中! <http://tokyo100k.jp/>

## アクセス



### 会場までの時刻表 (始発) ※H27.12.22現在

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	5:29	浜松町	4:38	5:29
新宿	4:43	5:52	横浜	4:22	5:52
品川	4:33	5:29	大宮	4:30	5:52
秋葉原	4:48	5:29	浦和	4:39	5:52
京成船橋	4:48	5:29	千葉	4:31	5:52
松戸	4:28	5:15	小岩	4:44	5:52
柏	4:36	5:15	京成成田	4:47	6:08
川崎	4:36	5:52			



**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13分33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22分49秒**  
 前回大会優勝タイム **7時間07分55秒**

## Team R<sup>2</sup> (チャレンジランナー)



小林仁美(ひとみん)

60kmの部 出走

初ウルトラ、目指せ完走!!

“ランニング親善大使”として活躍中の女性ランニングチーム、“TeamR2”から小林さんが初めてのウルトラマラソンにチャレンジ。完走を目指します。5期はミントブルーのユニホームに白のサンバイザーが目印。コース上で見掛けたら、声をかけてくださいね。応援よろしくお祈いします。



【Team R2 公式RUNNETページ】  
<https://runnet.jp/woman/team2/>

## 登録の部について

### ★出場資格

登録の部への出場は、2016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30日(木)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。

【送付先】住所: 〒152-8532 東京都目黒区原町1-31-9 4F  
 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。

## 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。



## 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と同封されています。  
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2枚同封されています。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 〒152-8532 東京都目黒区原町1-31-9 4F  
株式会社アールビーズ内 柴又100K大会事務局



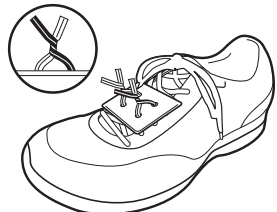
必ず両方のシューズに  
装着してください。



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。



### 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ご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

100kmの部・60kmの部参加者の会場での荷物預かりは、事前送付している荷札(ナンバー印字入り)をつけて直接会場荷物預かり所へお預けください。ドロップバッグをご利用の方は、ドロップバッグトラックへお預けください。

### 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20給水所/50.4km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、折りたためるウインドブレーカーなどをご用意しておくのもおすすめです。

### 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76.8km地点(第9給水所)  
60kmの部:約36.8km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をしております。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 2016年6月20日(月)

大会事務局 〒152-8532 東京都目黒区原町1-31-9 4F  
株式会社アールビーズ内 柴又100K大会事務局



## ランフォト

無料で

あなたのレース写真がすぐシェアできる!!

ランフォトとは…

大会当日に撮影されたあなたのレース写真がその日のうちにあなたのFacebookタイムラインへ自動投稿されるサービスです。プロカメラマンによるレースショットや感動のゴールシーンを家族や友だちとリアルタイムでシェアすることができます!

### ①大会HPでナンバーカード登録

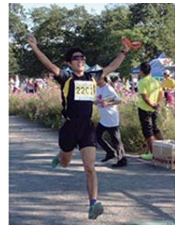
柴又100K大会HPのランフォトのページに埋め込まれているウィジェットから、あなたのナンバーカード番号を登録。大会前でも大会後でも登録できます。



登録開始日や登録の詳細は、**大会HPをCHECK!!**

### ②レース会場で写真撮影

ランフォト専属カメラマンがレース中はもちろん、レース前後も会場であなたの写真を撮影します。カメラマンを見かけたらスマイル及びフォーム意識をお願いします!!



※ランフォト専属カメラマンの撮影したカットが対象です。

### ③あなたのFacebookへ自動投稿!!

①で登録したFacebookページへレース中の写真を自動アップロード!! 撮影された写真はその日のうちにアップロードされるので、ほぼリアルタイムであなたの激走ショットへ「いいね」や「コメント」が寄せられます!



※公開範囲は①の登録時に選択することができます。

## サブイベント

未就学児が対象のミニサッカー大会を実施します!!

会場では、葛飾区観光協会のブースを出展します。また、大会当日は帝釈天の参道を特別に営業時間を延長していただき、走り終わった後のランナーの皆さま、応援の方をお迎えします!! サブイベントの詳細が決まり次第大会HPにアップします。

待っている間も  
楽しめます!



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。

## 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、一週間でランネットへ掲載予定です。

### ランナーズアップデート



PC用  
http://update.runnet.jp/  
2016sibamata100/



携帯用  
http://update.runnet.jp/  
m\_2016sibamata100/

## 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。ランネットからアクセスして、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

### ◆ 31地点で計時して位置情報をお届け

本大会では80kmまでは5kmごと、80kmから90kmまでは2.5kmごと、90kmからフィニッシュまでは1kmごと合計31か所で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、各ウェブごとのクロス順位となります。

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\_2016.php

## 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をお待ちください。
- ④最後尾収容車に乗車する。

※巡回収容車はコース上に4台配車する予定です。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 (壮年チャレンジ・登録・一般) 関門時間	① 19.5km	10時23分	県営吉川公園
	② 39.1km	13時06分	エコスポいずみ
	③ 50.4km	14時43分	ひばりの里
	④ 61.6km	16時18分	杉戸環境センター前
	⑤ 80.4km	18時50分	県営吉川公園
	⑥ Finish	21時40分	葛飾区柴又公園
60kmの部 関門時間	① 19.5km	12時46分	県営吉川公園
	② 40.4km	15時54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、壮年完走チャレンジ15Hの部は15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掛けてください。
- 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※壮年完走チャレンジ15Hの部は15時間・60km9時間)を超えた場合は、失格となります。

## 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の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(壮年完走チャレンジ15Hの部は15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、60Kの部が10時です。

#### < 100kmの部 >

6:00	スタート	壮年完走チャレンジ15Hの部(一斉スタート)
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6月5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(℃)	湿度(%)
2013	18:54	晴時々薄曇	27.7℃	20.0℃	69%
2014	18:54	雨時々曇	23.3℃	18.6℃	77%
2015	18:54	曇後時々雨	22.5℃	14.2℃	65%

## 夜間走行の注意

大会当日の日の入り予定時刻は18時54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勧めします。また、ウェアやキャップは反射材があし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。50.4km地点(第20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)

※壮年完走チャレンジ15Hの部は総合表彰対象外です。

**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



## 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・收容について

本大会では、関門ごとに收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。**※関門以外に收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收容車をお待ちください。**

※巡回收容車および收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 76.8km地点/60kmの部 36.8km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

壮年完走チャレンジ15Hの部は、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 (壮年完走チャレンジ・登録・一般)		60kmの部	
24歳以下	50~54歳	24歳以下	50~54歳
25~29歳	55~59歳	25~29歳	55~59歳
30~34歳	60~64歳	30~34歳	60~64歳
35~39歳	65~69歳	35~39歳	65~69歳
40~44歳	70歳以上	40~44歳	70歳以上
45~49歳		45~49歳	

### 壮年完走チャレンジ15Hの部について

壮年完走チャレンジ15Hの部の対象者は、完走タイムが12時間以上かかる方で60歳以上の男性および40歳以上の女性を対象としております。

・給水所について

給水所は12時間のイーブンペースで(100kmを同じ速さで12時間かけて走るペース) 走った場合を想定して用意しております。

【給水所オープン時間】(予定)

第1給水所 6:00	第8給水所 8:00	第15給水所 9:05
第2給水所 6:15	第9給水所 8:10	第16給水所(往路) 9:10
第3給水所 6:25	第10給水所 8:20	第17給水所 9:30
第4給水所 6:45	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16給水所(復路) 10:30

※第9給水所以降は、100km一般の部同様の用意となります。

12時間のイーブンペースよりも早いペースで走る場合は、給水所の用意がありませんのでご注意ください。

・スタートについて

6時のスタートに間に合わなかった場合は、一般の部最終ブロックでの出走となりますが、制限時間はネットタイム14時間となりますのでご注意ください。

※6時11分~6時29分にスタートした場合は、失格となります。

### 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。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時までには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。

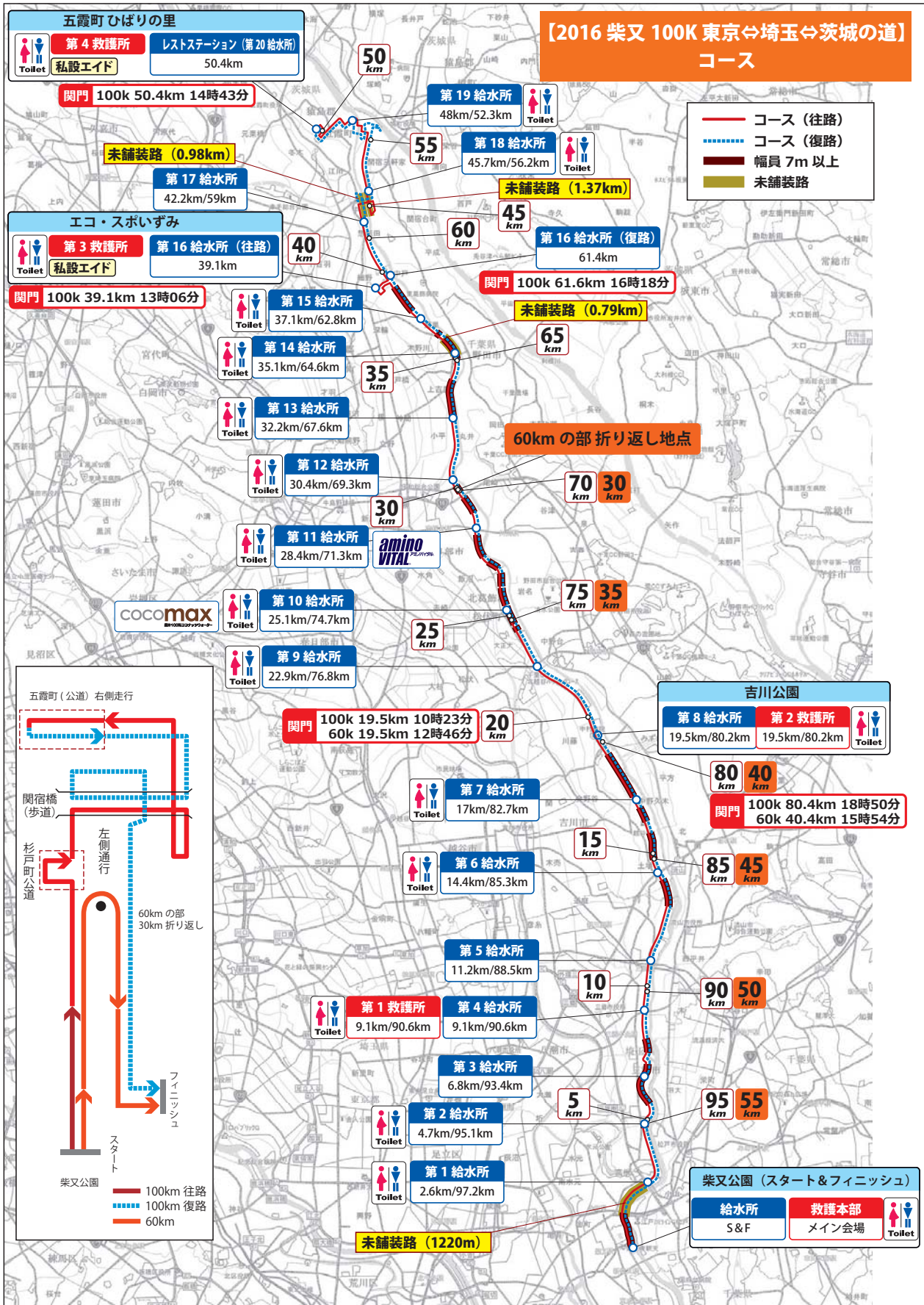
60kmの部 フィニッシュ関門は、18時51分です。

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

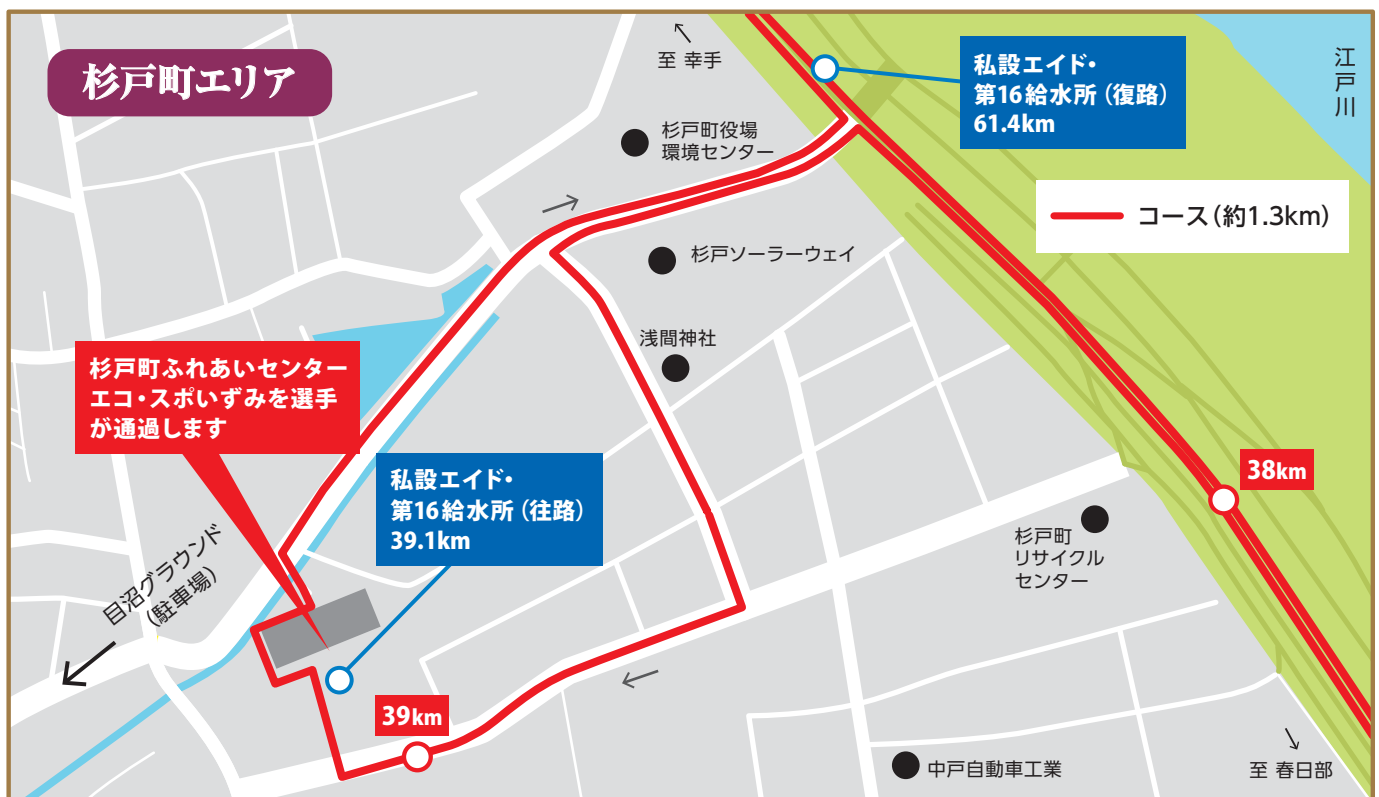
杉戸町、五霞町の公道を走行するコースとなります。  
杉戸町は給水所・救護所となる「杉戸町ふれあいセンターエコ・スポいずみ」を通過する約1.3km、五霞町も同じく救護所・給水所となる「五霞町福祉センターひばりの里」を通過する約4.6kmを走行します。  
それぞれの給水所には地元の特産品やおもてなしも充実しておりますので楽しみに!!

### 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注意ください。
- ・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け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。





# 給水所【100km】

## ◆ 100kmの部 エイドステーション

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  
 COCOmax ココナッツウォーター   
 みそ汁   
 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	ココナッツウォーター	コーラ オレンジジュース	みそ汁	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															
⑳															
⑲															
⑱															
⑰															
⑯復路															
⑮															
⑭															
⑬															
⑫															
⑪															
⑩															
⑨															
⑧															
⑦															
⑥															
⑤															
④															
③															
②															
①															





## 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。



給水地点	水	スポーツドリンク	ココナッツウォーター	コーラ	みそ汁	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	■		COCOmax									
⑪	■	■		■		amino vital		■				■
⑪	■	■		■		amino vital		■				■
⑩	■		COCOmax									
⑨	■	■						■				■
⑧	■											
⑦	■	■		■			■		■			
⑥	■											
⑤	■	■			■				■			
④	■									■	■	
③	■	■										
②	■											
①	■	■										

### ◆ 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……39.1km(往) / 61.4km(復)

※杉戸町のエイドステーションまでは、東武動物公園駅前 徒歩3分 高橋屋から往復シャトルバス(事前申し込み制 往復料金400円)が運行されています。

e-moshicomにてお申し込みください。詳細はNPO法人すぎとSOHOクラブまでお電話ください。

※駐車場無

#### ◆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50.4km

※駐車場が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。

### ◆ 応援者用シャトルバス運行・発着所

- 東武動物公園駅 徒歩3分より エコ・スポいずみ(第16給水所(往路)付近)まで往復(事前申し込み制 往復料金400円)
- 問合せ及び申し込み先  
NPO法人すぎとSOHOクラブ TEL:0480-31-0055



応援者シャトルバス発着時刻

**東武動物公園駅発**

9:00 / 9:50 / 10:40

**杉戸町エイドステーション発**

14:50 / 15:40 / 16:30

大会当日は、  
バスに乗って応援も有り!



## 都道府県別エントリー集計

### ◆ 100kmの部・60kmの部 都道府県別集計 (47都道府県からエントリー有)

都道府県名	集計値	男子	女子
北海道	16	13	3
青森県	5	5	
宮城県	18	16	2
秋田県	6	6	
山形県	4	1	3
福島県	19	19	
茨城県	84	74	10
栃木県	50	44	6
群馬県	20	19	1
埼玉県	334	298	36
千葉県	486	431	55
東京都	1221	1033	188
神奈川県	483	425	58
新潟県	26	22	4
富山県	4	3	1
石川県	6	5	1
福井県	3	1	2
山梨県	6	6	
長野県	11	9	2
岐阜県	7	7	
静岡県	47	42	5
愛知県	69	55	14
三重県	13	11	2
滋賀県	4	4	

都道府県名	集計値	男子	女子
京都府	7	6	1
大阪府	28	23	5
兵庫県	24	19	5
奈良県	5	5	
和歌山県	2	1	1
鳥取県	1	1	
島根県	3	3	
岡山県	6	6	
広島県	8	6	2
山口県	3	3	
徳島県	1	1	
香川県	3	2	1
愛媛県	7	4	3
高知県	3	3	
福岡県	13	10	3
佐賀県	4	4	
長崎県	1		1
熊本県	4	1	3
大分県	4	3	1
宮崎県	1	1	
鹿児島県	3	3	
沖縄県	5	4	1
海外	6	5	1
合計	3084	2663	421

### ◆ キッズラン2km・親子1kmペアラン 都道府県別集計

都道府県名	集計値	キッズラン男子	キッズラン女子	親子ペアラン
茨城県	2	1	1	
埼玉県	6			6
千葉県	13	2	3	8
東京都	21	4	3	14
合計	42	7	7	28

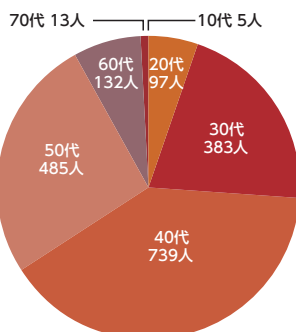
### ◆ 種目人数

種目名	人数	
100km登録男子	300	326
100km登録女子	26	
100km一般男子	1477	1601
100km一般女子	124	
100km壮年完走チャレンジ15Hの部 男子	77	147
100km壮年完走チャレンジ15Hの部 女子	70	
60km男子	809	1010
60km女子	201	
キッズラン2km 男子	7	14
キッズラン2km 女子	7	
親子1kmペアラン	14ペア	28
計		3126

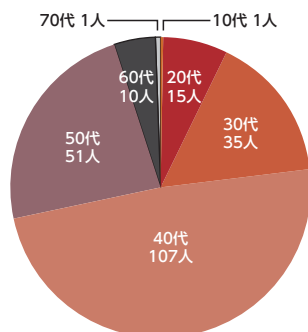


## 年代別エントリー集計

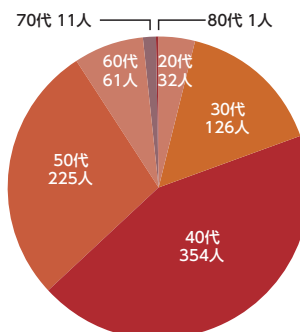
### ◆ 100km男子 (登録の部・一般の部 ・壮年チャレンジ15Hの部)



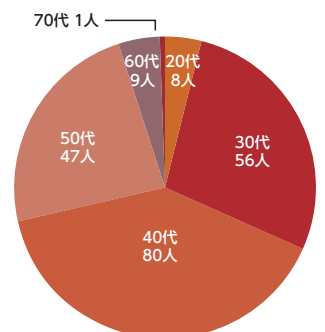
### ◆ 100km女子 (登録の部・一般の部 ・壮年チャレンジ15Hの部)



### ◆ 60km男子



### ◆ 60km女子







## 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！  
きつと、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？  
生活が息つく下町・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。



**1 金町湯**

住 葛飾区金町5-14-9  
☎ 03-3607-1459  
時 15:30～22:30  
休 木曜

**2 栄湯**

住 葛飾区高砂8-15-12  
☎ 03-3607-1427  
時 16:00～22:30  
休 月曜

**3 興和浴場**

住 葛飾区鎌倉4-17-14  
☎ 03-3658-8359  
時 15:20～23:30  
休 木曜

**4 あたみ湯**

住 葛飾区細田1-8-18  
☎ 03-3659-8368  
時 15:00～23:00  
休 金曜

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



# 柴又100K

～東京→埼玉→茨城の道～



## 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 ※今年から60kmと100kmのリボンの表記が変わりました



100km

60km

### フィニッシャーウエア(有料)



100km  
(タイムあり/なし)  
(受注生産)

60km  
(タイムあり/なし)  
(受注生産)

前面

背面

※メダルホルダーもあります。詳しくは同封のチラシ、もしくは大会HPをご覧ください。  
※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。

### 事前と現地販売お土産商品 ※5/20(金)販売開始(なくなり次第終了)



大会記念Tシャツ  
(青・オレンジ)

大会記念多目的バンド  
(青・オレンジ)



## 大会スポンサー

### 味の素株式会社

味の素株式会社より柴又100Kに挑む皆さまへ『アミノバイタル GOLD』と『アミノバイタル パーフェクトエネルギー』を提供します。スタート前とフィニッシュ後に日本代表を支えるアミノ酸史上最高のエネルギー&リカバリーの『GOLD』を、第11給水所(28.4km/71.3km)でアミノ酸(アラニン+プロリン)5000mgと糖質を含んだ小容量のゼリードリンク『パーフェクトエネルギー』を提供。

「アミノバイタル」は限界まで動くために必要なたんぱく質の材料「アミノ酸」で柴又100Kに挑む皆さまを応援します。  
<http://www.aminovital.com/>



### リードオフジャパン株式会社

若いココナッツから採れるジュースをそのままPETボトルにつめた100%果汁の無添加ココナッツウォーター、ココマックス。ココナッツ由来のミネラル(カリウム)がバランスよく含まれているため、体内への水分吸収率もよく効率的な水分補給も期待できます。4月にはライチフレーバーを新発売し、ライチの酸味で飲みやすい味わいに仕上げました。

ココマックス⇒ <http://www.cocomax.jp/>

**cocomax**  
果汁100%ココナッツウォーター





## ◆ 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。

(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:03-3714-1733  
(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

〒152-8532

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/>

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