

# 大会規約

## はじめに

「100kmは必ず歩ける。」自分自身がそう思えば必ず歩けます。そうならないのは、自分自身の固定概念や枠組みによって歩けなくしているだけです。

「自分の限界は自分がよく知っている。」・・・？

自分自身の限界は自分自身で変え、周囲の方々や環境・場によって、いくらでも変える事ができ、変わるものです。

中国山脈横断100kmウォークは完歩出来る100kmウォークを目指しています。そして、完歩出来る100kmウォークです。

それは、あなたご自身が一番わかっていますし、一番驚くべき事です。

## 大会趣旨

人は皆、普段から水・風・光など無くてはならない物と感じ、考えながら自然(しぜん)と共に日々生活こそしていますが、自分自身の五感だけでなく、それ以上の感覚でこそ、本物の自然(じねん)を感じ、一体となれる自分を発見できます。感動・感謝・感激、どれも素晴らしい言葉です。でも、その心の枠組みまでをも超えた場と成れば、その為に自らの足で自らの力の限り、時空をただひたすらに歩く、そして自然(じねん)と一体と成る。それが、中国山脈横断完歩できる100kmウォークです。

## 注意点

1. 交通ルール・社会マナーを守り、大人としてのエチケットを忘れずに、「譲る」心を大切にして、「挨拶」を実践する。
2. 絶対に最後まで、完歩する為に「笑顔」で、死ぬ気で歩く。
3. 絶対に死なない様にする。

## 大会概要

### 一日目 6月9日（土曜日）

8：00 島根県益田市よりスタート地点へバス（有料）運行あります。

※ 送迎バス事前申し込みしてください。

「P-5・6 詳細」

9：00 大会受付開始

スタート地点戸河内 IC 前来夢とごうち向かい側

広島県安芸太田町 戸河内ふれあいセンター駐車場

※ 受付スタート地点へシャトルバスあります。

「P-5・6 詳細」

10：00 大会開会式

10：30 100km ウォークスタート

### 二日目 6月10日（日曜日）

0：00 100km ウォークゴールゲート開放（M ランド益田校）

14：00 セレモニー式典予定

14：30 タイムアップ

15：00 セレモニーご参加者の方はゴール地点臨時駐車場

（広島県安芸太田町）送迎バス（無料）運行あります。

「P-5・6 詳細」

※ 送迎バス事前申し込みしてください。

「大会参加申込書」

#### ○タイムアップまでにゴールできない場合

12：00までに79km チェックポイント（ふれあい広場）をスタートできない場合、スタッフ送迎にてゴール手前約1キロ地点に繰り上げ後、再スタートします。

それ以前の62km地点及び、84km地点でも、同様の繰り上げスタート実施があります。

この場合、100km 完歩はありませんが、「時間完歩」とします。

#### ○リタイヤする場合

次のチェックポイントまで到着して頂き、スタッフにリタイヤを申告後、巡回送迎にてゴールへ搬送します。

自分自身でチェックポイントをスタートするかどうかの判断をしてください。

（万が一不測の事態の場合は、緊急連絡がありますのでご連絡ください。）

※リタイヤの場合、必ず大会スタッフにリタイヤの旨を申告してください。

大会運営安全管理上、参加者の所在確認を行っています。

※計測用チップがゼッケンに入っていますので、必ず返却をお願いします。

紛失、破損等あった場合、別途2,000円（税別）がかかります。

参加に当たり**自分が**準備するもの、携行品各種  
100km チャレンジの基本として・・・

服装・・・歩きやすい格好でお願いします。  
夜は冷え込みますので長袖を持って頂き、天候の変化もございま  
すので雨具は必ず持参してください。

靴・・・履きなれた靴をご使用ください。  
長時間歩行をしていると靴の中が蒸れてきますので通気性に優れ  
たものが望ましいです。

帽子・・・直射日光を遮るものとして持ってきて頂いたほうが良いです。

医薬品・・・疲労時の為、筋肉鎮痛剤(バンテリン、エアースプレー)、  
鎮痛剤(バファリン)など、必要と思われる物も持ってきてください。  
すれ防止の為のワセリン・馬油など  
※ 大会事務局には準備はありません。

ゴミ袋・・・道中でのポイ捨ては禁止ですので、ご持参ご協力お願いします。

反射タスキ・・・日没から日の出まで、又その他必要に応じ使用してください。  
夜間歩行時に周りに知らせるものとして必ず持参してください。  
(タスキ及び足元に反射材が効果的です)

懐中電灯・・・日没から日の出まで、又その他トンネル等必要に応じ使用してくだ  
さい。夜間歩行時に周りに知らせるものとして(電池が切れた場合  
の予備の電池や故障に備えて)必ず2つ以上の準備をしてください。

保険証・・・万一の場合の為、必ず保険証コピー等をご持参ください。

※ その他、必要と思われる物は各自でご用意ください。

ゴールのMランド敷地内は全面禁煙です  
ご理解ご協力を、お願い致します

## 参加者の方へのお願い

限られた時間のなかでぜひ笑顔で完歩できるように、以下のお願いを守り顔晴って（がんばって）ください。

- 交通ルールを遵守して、交通事故やその他の事故・ケガの無いよう心がけてください。（信号を守る、横断する際は横断歩道を渡る、歩道のある道は歩道を通り、歩道のない道は右側通行にて端に**一列歩行**になり交通の妨げにならないように通行する。）
- マナー、エチケットをわきまえた行動をし、一般の方の妨げにならないようにする。（歩きながらの喫煙・ごみのポイ捨ては絶対に行わないで下さい。ゴミはコンビニのゴミ箱に捨てず、チェックポイントにてゴミ箱を用意しておりますので、そちらをご利用ください。）
- 本大会は「ウォーキング大会」です。**走る行為は禁止**です。
- コンビニ、お店等の施設を利用する際は、**店舗及び一般利用者の方に、迷惑のかからない様**にしてください。（店内営業の妨げ、駐車場など施設利用時の店舗前座り込み、駐車場縁石座り込み等無いようにマナー・エチケットを考えた行動をお願いします。）
- コンビニ、お店等でトイレを使用する場合、店員さんに必ず挨拶をしてください。又、汚さないように注意して使用し、店内・トイレ内で鎮痛スプレーなどを使用しないでください。
- 夜間歩くときは**反射タスキ**を身につけ、懐中電灯やライトを必ず点灯する。（日没から日の出までは、つけていないと失格とします）
- 必要なもの（眠気対策グッズ・筋肉鎮痛剤・テーピングテープ等）は各自ご用意ください。※事務局には準備はありません。
- 雨天、悪天候時でも大会は中止されません。必ず雨具（レインコート等）をご用意下さい。
- **ゼッケン**は常に見えるように付けてください。チェックポイントではゼッケン番号と名前を確認します。やむを得ず**リタイヤ**をする場合は、チェックポイントでお願いします。その際、必ず**実行委員**もしくは**運営スタッフ**にお知らせください。
- チェックポイント開設前に通過した場合は、事務局にご連絡ください。（地図に事務局電話番号があります）
- 先にゴールされた方は、是非後からゴールする方の応援をし、感動の瞬間を共有してください。
- 大会中の事故、違反、トラブル、盗難、ケガに関して事務局は一切責任を負いません。

大会運営者から・・・

※ 是非、ご家族やお知り合いの方にゴール（M ランド益田校）で迎えて頂き、感動の瞬間を共有してください。

大会前後移動等について

○島根県益田市方面

・M ランド益田臨時駐車場ご利用の方

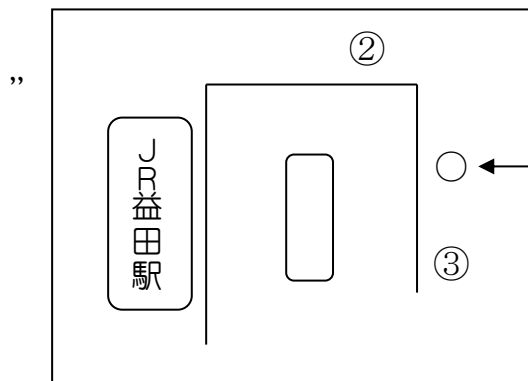
〒 698-2144 住所 島根県益田市虫追町口 320 番地 57

ファクトリーパーク 中井工業様益田第3工場駐車場お借りしています。



臨時駐車場ココです

・JR益田駅送迎バスご利用の方



②と③の間にある番号なし

・送迎バスご利用の方

M ランド益田発（臨時駐車場） ～ 安芸太田町（スタート地点）便

JR 益田駅発 ～ 安芸太田町（スタート地点）便

6月9日（土曜日）

8:00 発 ゴール地点臨時駐車場利用の方（島根県益田市Mランド益田付近）

8:00 発 JR 益田駅からの送迎希望の方（バス乗り場②と③の間番号なし）

※ 送迎バスのご利用は、100kmウォーク参加申込みの際に、事前申込が必要です。「参加申込書参照ください」

6月9日(土)島根県益田市からの便は、有料(お一人様 1,000円税込)になります。(当日バス乗車時 100km スタッフへお支払いください)「参加費用振込方法参照ください」

### ○広島県山縣郡安芸太田町方面

・スタート地点臨時駐車場利用の方

※大会参加の方で、お車を2日間駐車される方。

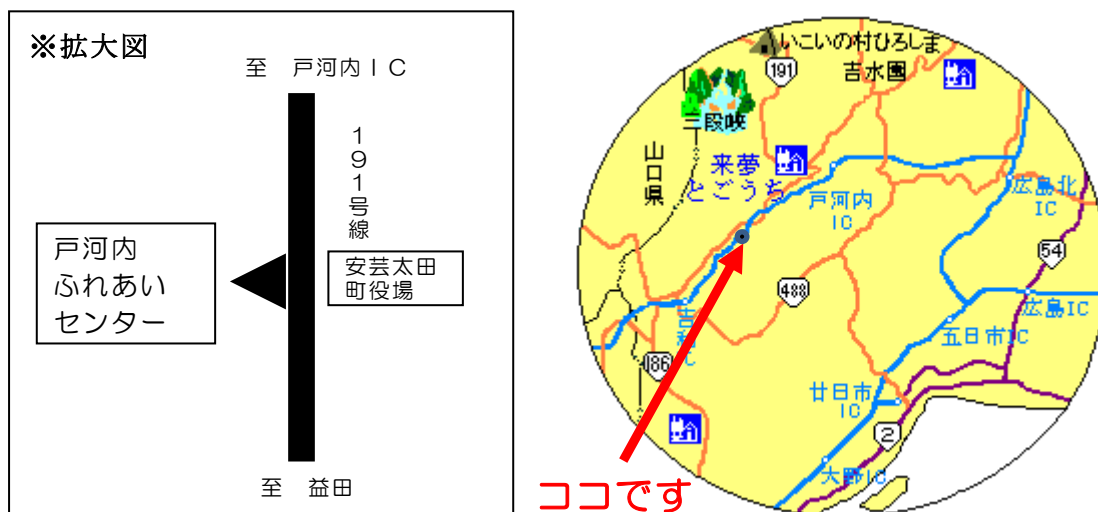
広島県安芸太田町 戸河内ふれあいセンター横駐車場をご利用ください。

〒731-3810 広島県山縣郡安芸太田町戸河内 759-1

※当日はスタッフが誘導致します。

(中国縦貫道、戸河内ICから国道191号線を島根県側に7分位)

6月9日午前8:55より、臨時駐車場入口より、スタート地点へ、無料シャトル運行します。



・スタート地点への個人送迎・開会式ご参加のみの方駐車場ご利用の方  
スタート地点戸河内IC前「来夢とごうち」向かい側広場駐車場  
広島県山縣郡安芸太田町大字上殿 632-2

### ○ゴール(Mランド益田校 ~ JR益田駅及び臨時駐車場)送迎

6月10日午前10:00過ぎから午後15:00頃まで、まつり臨時シャトルバス運行します。敷地外の臨時発着場所から随時運行になります。

### ○広島県安芸太田町(スタート地点)への送迎利用希望の方

6月10日午後15:00頃 Mランド益田校発~戸河内ふれあいセンター

※ 14:00からMランド益田校にてセレモニーを行う予定です。参加して頂ける方は、無料送迎バスを運行します。

※ 公共バスを利用し、Mランド益田校近くのバス停から、帰ることもできます。(公共バスの時刻は、各自でご確認ください。)

## ○宿泊希望の方

益田市内周辺宿泊希望の方、スタート地点（広島県安芸太田町）宿泊の方は、  
斡旋はしておりませんので自己責任にてお願いします。

## 【第10回大会新設】

### 絆リレー参加者の方へのお願い

上記、参加者の方へのお願い に加えて以下の内容を絆リレー参加者の方は  
お願いします。

- 雨天、悪天候時でも大会は中止されません。必ず雨具(レインコート等)をご  
用意下さい。ゼッケンは常に見えるように付けてください。チェックポイント  
ではゼッケン番号と名前を確認します。チームのゼッケン番号を襟として  
使用して下さい。  
やむを得ずリタイヤをする場合は、チェックポイントでお願いします。  
その際、必ず実行委員もしくは運営スタッフにお知らせください。
- 伴走車については各自準備して下さい。事務局では準備しません。  
大会中の事故、違反、トラブル、盗難、ケガに関して事務局は一切責任を負  
いません。
- 土曜日(大会初日)の昼食について、エントリーされた方の分は事務局が準備  
します。