

ウルトラウォーキングマナーガイド

大会名:第 5 回根古道と駅伝の道ウルトラウォーキング

■開催日 2023 年 7 月 15 日(土)～7 月 16 日(日)

■スタート時間 17:00～ ウェーブスタート

ゼッケン番号	スタート時間	ゼッケン番号	スタート時間
001～080	17:00	081～160	17:05
161～260	17:10		

■受付・スタート場所/受付時間

レインボーブリッジ展望台・遊歩道 台場口 15:30～16:30

- ・受付時間前にお越し頂いた場合は開始までお待ち願います。
- ・更衣室はございません。着替えを済ませ、そのままスタート出来る服装でお越し下さい。
- ・記録計測はゼッケン番号によりゴール時間を測定しますので、ゼッケンは見やすい場所に着けてください。

■受付の流れについて

①検温、コロナ調査票の提出

体温が 37.5 度以上の場合はご参加いただけません。

②送付しました参加通知のバーコードによるチェックイン

バーコードによるチェックイン後、ゼッケン等の受け取りに進んでいただけます。

③ゼッケン、荷札、プログラム、マップ、参加賞の受取

各エイド、ゴールではゼッケンを確認させていただきます。ゼッケンは見える位置に着けて下さい。

- ・受付の混雑を避けるため「コロナ調査票」は事前に記入の上、持参ください。
- ・受付後は、スタートまで密を避けて公園内で待機願います。
- ・グーグルマップと緊急連絡用 LINE を必ず登録願います。

グーグルマップ →



連絡用 LINE →



■荷物預かり

- ・おひとり様 1 個まで。
- ・受付時にお渡しした荷札を付けて、荷物預かり担当スタッフまでお持ちください。
- ・お預かりした荷物はゴールされるまでお渡しできません。歩行時に必要なもの(下記必携品、プログラム)は必ず荷物から出してください。
- ・貴重品は各自にて責任を持って保管ください。

また雨天などにより濡れることが予想される場合はビニール袋に入れるなど各自でご対応をお願いします。

■必携品

① ヘッドランプ、バックライト

日没一時間前から夜間歩行中は必ず点灯してください。

② 携帯電話、充電バッテリー

緊急連絡用、コース確認等に使用します。

③ 携行食、水等飲料

エイドステーションでの補給は出来ますが、各自にてご準備されることをお勧めします。

④ 防寒具、レインウェア

冬季の大会になりますので防寒対策をお願いします。また気候の急変にもご注意願います。

⑤ マイカップ

エイドステーションでの紙コップの提供はありません。ホットドリンクをお飲みいただく際もマイカップの利用をお願いします。(エイドでは温かい飲み物も提供しますので、耐熱容器を推奨します)

⑥ 救急セット

歩行中のケガ等に備えてください。

⑦ ゴミ袋

感染防止の観点から、ゴミはご自身にてお持ち帰りいただきますようご協力の程お願い致します。

※必携品をお持ちでない場合は大会にご参加できない場合があります。

■新型コロナ感染防止対策について(再掲事項あり)

・感染拡大防止の観点から、次の対策を実施いたします。

参加者の方には趣旨をご理解頂いた上で、円滑な大会運営にご協力をお願い致します。

- ① 受付時、ご自身で「コロナ対策調査書」(弊社HPに掲載)の項目に沿って、健康チェックを行ってください。チェック結果について問題がなかった確認のため、参加通知にはご署名をお願いします。
発熱並びに体調不良の方は、大会出場をお断りさせていただきます。
- ② 更衣室は設置しません。スタート前、ゴール後は参加者同士の接触を避けて待機してください。
- ③ エイドではスタッフが調理した軽食は提供いたしません。
原則個別包装のもの(おにぎり、サンドイッチ・お弁当等)をご提供いたします。

◇原則は雨天決行です。但し、地震・風水害・降雪・疫病等による中止、コース変更については主催者が判断決定致します。中止、中断の場合の**参加費払い戻しは行いません。**

◇保険適応は主催者加入の障害保険(死亡・後遺症 100 万円、通院 1,000 円/日、入院 1,500 円/日)のみです。前記保証内容が不安な方は各自で追加加入お願い致します。

■歩行中の注意事項

①ウォーキングコースおよび周辺地域への配慮を忘れずに行動願います。

道路及び歩道は大会の占有使用ではありません。皆様が歩行されるコースは地域の方々の生活の道路等です。迷惑になるような行動は避けましょう。ゴミは絶対に捨てないでください。

②安全第一！交通法規を厳守！無理な道路横断は禁止です。

車の通行するコースを歩く時は、前後の通過車両に十分注意し、歩道のある側を歩いてください。歩道がない道路を歩く場合は、右側を一列で歩いてください。

③集団で歩く時は話し声に注意し、周囲に気を配りましょう。

特に住宅地を夜間に集団で歩く時は静かに歩くことを徹底願います。

また、エイドで休憩する際もコンビニや周囲の住民の方に迷惑がかからないよう配慮願います。

④走らないでください！

ウォーキング大会は歩くことを前提に行政機関等に開催許可をお願いしています。

歩くことがこの大会のルールですので走らないでください。

⑤トイレはきれいに使いましょう。

コース上のトイレの場所は限られており、どうしても混雑します。早めの対応を心がけてください。

コンビニはお店の方に声をかける、公衆トイレは汚さないよう気をつけてください。

⑥コース通りに歩いて下さい。

指定されたコース以外を進みショートカットされた場合等は、警告または失格となります。

■反射タスキの着用について

「レインボーブリッジ展望台・遊歩道」スタート地点にてスタッフより反射タスキをお渡しいたします。

必ず着用するようにお願いします。

反射タスキは貸出しとなりますので、ゴール時にご返却願います。

後方の車からの安全のために、全員着用を必ずお願いします。なおタスキを着けた場合でもヘッドランプ、バックライトは必ず点灯願います。

～着用例～

○良い例→

必ずリュックの上に掛けてください。



×悪い例→

リュックにくくりつけしないでください。



手で握って持ったり、丸めたりしないでください。

※これらの注意事項は必ず守ってください。スタッフの指示に従っていただけない場合は競技中止、失格とさせていただきます。

■リタイア対応について

・リタイアは原則スタッフのいるエイドでお願いします。エイドスタッフにリタイアされる旨と、ゴールに荷物を預けておられる有無をお伝えください。

・リタイアされた場合は、その場所と時間、荷物お預けの状況により、下記の3つの中からスタッフが対応を判断させていただきます。

- ① ゴール地点にお送りする
- ② リタイア地点の最寄り駅にお送りする
- ③ ご自身で帰宅をされる

ただし、①②の場合、レスキュー車がくるまで相応の時間はお待ちいただく可能性がありますので、予めご了承ください。お待ちいただく時間の防寒対策は各自でお願いします。

・各エイドの運営時間は、お配りするプログラム記載の時間帯となっています。

運営時間を過ぎて到着された場合はスタッフの判断でリタイアとなる場合があります。

また、ゴール時間が制限時間を過ぎるとスタッフが判断した場合は、リタイアとなる場合があります。

・やむを得ずケガ等によりエイド以外の場所でリタイアされる場合は、必ず下記をご参照頂いてスタッフに現在地をお知らせください。(そのためにも緊急連絡用 LINE は必ず登録をお願いします。)

■ 現在地を知らせる方法 ■ ※事前に必ずアクトレップ緊急連絡 LINE の登録をお願いします。

低体温症・怪我・道迷い等の緊急時には、下記の方法で現在地をスタッフにお知らせすることが可能です。

- ①アクトレップスポーツクラブ LINE ページ左下の一番左にある“+”を選択する。
- ②右の位置情報を選択する。
- ③地図上真ん中あたりの「この位置を送信」を選択すると、本部にお客様の位置情報が届きます。





**第1回
淡路島一周
ウルトラウォーキング 110 km**

■開催 2023年2月11日(土)～12日(日)
 ■コース 洲本市民広場～おのころ神社～慶野海岸～伊弉諾神社
 道の駅あわじ～道の駅東浦ターミナルパーク～洲本市民広場
 ■主催 NPO法人日本ウルトラウォーキング協会
 ■後援 洲本市、洲本観光協会(各予定)
 ■事務局 アクトレップ株式会社
 〒545-0014 大阪府大阪市阿倍野区西田辺2-6-21-325
 TEL:06-6699-5000 FAX:06-6699-5800
 E-mail:sports@actrep.com

■緊急携帯 080-4356-7800 ※常に携帯電話を取れる状態をお願いします。

必ず下記QRコードを読み取り登録をお願い致します。



Google マップ QR コード

■Google マップの使い方■

- ①プログラムの Google マップの QR コードをスマホで読み取ります。
- ②コースの線と現在地が出てきます。
- ③矢印標識がなく不安な場合は、
こまめに Google マップで現在地を
確認して下さい。

※現在地を見てコースの線上にいない場合は、コースから外れている可能性があります。Google マップを頼りにコース線上までお戻りください。

■Google マップのコースが消えてしまった場合の出し方■

- ①スマホの Google マップのアプリを開き、一番下の真ん中にある【保存済み】を押して下さい。
- ②指でスクロールして一番下まで行きます。左から【タイムライン】【フォロー中】【マイマップ】の3つの選択肢が出てきますので、右の【マイマップ】を押して下さい。
- ③先ほど読み取った大会名が出てきますので、大会名を押すと再度コースが出てきます。

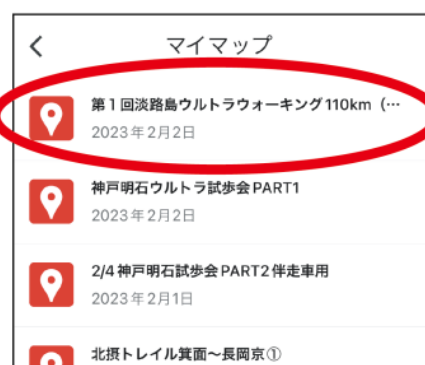
※初めは必ずプログラムの QR コードの読み取りからお願いいたします。



①



②



③