

ウルトラウォーキング ルールブック

2024年5月版

NPO 法人日本ウルトラウォーキング協会

ルール① 【走らない】

ウルトラウォーキングとは、文字通り【歩く】イベントです。
走っている方を見かけた場合は、嚴重注意いたします。
スタッフの指導に従わない場合失格となることがあります。
もし見つけた場合、参加者同士で注意しあってください。
緊急連絡用 LINE にご連絡頂いても大丈夫です。

ルール② 【交通ルールは守りましょう】

信号無視は禁止です。信号はきちんと守ってください。
赤信号で渡っている方を見かけたら注意しましょう。
歩道がある道は、歩道を必ず歩いてください。
歩道がない場合は基本、右側歩行になります。
道路は一般の方も利用しますので、広がって歩かないでください。
1 列、もしくは 2 列歩行でお願いします。

ルール③ 【ライトをつけましょう】

夜間歩行時は必ず、ヘッドライトを付けてください。
自分は見えていても、周りからあなたの姿は見えません。
また、後方からの自動車、自転車からは暗くて見えませんので、
追突される恐れがあり、非常に危険です。
バックライトも必ず点灯してください。
バックライトをお持ちでない方は、参加賞の LED バッジを
リュックに付けて、点滅させてください。

ルール④ 【反射タスキのつけ方】

事務局より反射タスキをお貸しいたします。

反射タスキは見えなければ意味がありません。

リュックの下に付けている方をよく見かけますが、反射タスキは一番外側に出ていないと、反射しません。

反射タスキには、表裏があります。

ツルツルしたグレーの面が表になります。

反射タスキは思っているよりも、効果を発揮します。

自動車のライトで反射して、居場所を知らせてくれるので身の安全の為に、必ず装着するようにお願いします。

ルール⑤ 【夜間歩行時の注意】

夜間は静かに歩きましょう。

民家の周辺を歩く際は、特に気を付けてください。

夜間の一人歩きは危険ですので、極力誰かと一緒に歩きましょう。

エイドで声をかけて一緒に歩くか、ほかの方の後ろを歩きましょう。

赤いビブス、もしくはオレンジのビブスを着用しているスタッフが歩いている場合は、一緒に歩いてもらっても大丈夫です。

ルール⑥ 【リタイアについて】

基本リタイアは各エイドステーションへ申告してください。

コース上で歩けなくなった時や、ケガをして次のエイドまで歩行が困難な

場合は、緊急連絡用 LINE へゼッケン番号と位置情報を送信、

ゼッケンに記載の緊急連絡先の電話番号までお電話ください。

お時間頂戴しますが、スタッフ車が向かいます。

ルール⑦ 【その他】

具合が悪そうな方や、座り込んでいる方を見かけた場合は「大丈夫ですか？」と、声掛けをするよう心がけましょう。

状況によって、事務局にご連絡してください。

なお、緊急の場合は、救急車を呼んでください。

夏は熱中症、冬は低体温症に気を付けましょう。

健康管理はご自身でお願いいたします。

普段と違った**息遣い、汗のかき方、手足のしびれ**等の異常を感じた場合はリタイアも考えてください。

ルール⑧ 【預け荷物について】

スタート地点でお預けのお荷物は、ゴール地点でのみ返却となります。途中リタイアされた方でお荷物をお預けの場合は、ゴール地点まで引き取りに来てください。ゴールまで取りに来ることが出来ない場合は後日着払いで郵送させていただきますので、必ずご連絡ください。

ルール⑨ 【必携品について】

必携品は必ず持って歩いてください。

携帯電話は緊急時の連絡、グーグルマップを見るのに必要です。

コースに迷った際は、グーグルマップを見てください。

各エイドには紙コップは用意していませんので、**マイカップ**を持参願います。

天気は急に変わることもあります。雨具、防寒具、特に**レインウェア**は緊急時にも役立ちますので、必ずリュックに入れましょう。

緊急時、携帯電話の電池切れを防ぐために、**モバイルバッテリー**をご準備ください。**ファーストエイドキット**も各自でご準備ください。