

ウルトラウォーキングマナーガイド

大会名: 第 1 回 沖縄美ら海ウルトラウォーキング

■開催日 2023 年 12 月 16 日(土)～12 月 17 日(日)

■受付時間/スタート時間

場所	ゼッケン	受付時間	スタート時間
名護 21 世紀の森公園 イベントドーム	001～130	7:30～8:40	9:00

■受付・スタート場所

名護21世紀の森公園 イベントドーム広場

- ・受付時間から受付を開始します。それ以前に来られた場合はお待ちいただくことになります。
- ・更衣室はありません。着替えを済ませてそのままスタート出来る服装でお越し下さい。

■ゴール地点

名護21世紀の森公園 イベントドーム広場

- ・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付けてください。

■駐車場 スタート・ゴール会場に駐車場なし※公園内駐車場は開園時間(9:00～21:55)のみ出入り可能なため受付スタートの時間帯は利用時間外となります。宿泊施設の駐車場か近隣の無料駐車場、有料の市営駐車場をご利用下さい。

■受付の流れについて

①送付しました参加通知の提出

当日受付時に混雑しますので、ハガキの署名欄へは事前にご署名をお願いいたします。

②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お見せ下さい。ゼッケンは見える位置につけて下さい。

・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

- ・荷物は1個までお預かりします。
- ・受付時にお渡しした荷札を付けて荷物預り所までお持ちください。
- ・お預かりした荷物はゴール地点でしかお渡しできません。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。
- ・貴重品は入れないでください。雨で濡れることが予想される場合は各自でご対応をお願いします。
- ・途中リタイアされた場合の荷物は後日着払いでの郵送、もしくはゴールまで来られてからの引き取りとなります。

■必携品

①ヘッドランプ、バックライト(後照灯)

日没一時間前から夜間歩行中は必ず点灯してください。
後方からの安全の為に後照灯は必ず付けてください。
お持ちでない方は、参加賞のLED バッジを付けてください。

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、ある程度は準備願います。

④防寒具、レインウェア

冬季の大会になり、また気候の急変にも備えてください。

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。(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もゴミはお持ち帰りくださいますようお願いいたします。

※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。

■感染症防止対策について(再掲事項あり)

・感染症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 出発前にご自身で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。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。

■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。貴方が歩くそのコースは地域の方の生活の場です。
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絶対に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。

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**ハブに注意。雑草等で足元の見えにくい道を通る際には特に注意！**

※羽地ダムに向かう一部区間の歩道は雑草や倒木があって荒れている区間あります、

その場合は車道端を通行下さい。

※第4エイドに向かう手前の絶景ポイント「運天展望台」へのアプローチも一部、トレイル道区間ありますので極力の道の真ん中あたりを通行下さい。

重要事項！ 反射タスキの着用について

受付時に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、ゴール後または、エイドにて回収させていただきます。

途中リタイアされた場合も、必ずご返却お願いいたします。

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。

～着用例～



※これらの注意事項を守られない場合は、スタッフが注意または指示をいたしますが、それに従っていただけないと競技中止、失格とさせていただきます。

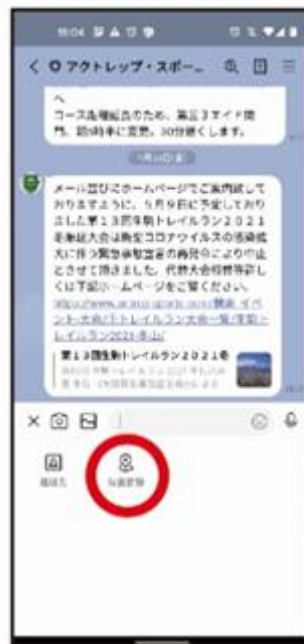
■リタイア対応について

- ・リタイアは原則スタッフのいるエイドでお願いします。
- ・リタイアされた場合はスタッフが送迎車でゴール地点にお送りします。
ただし、レスキュー車がかか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。
- ・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、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。)
- ・送迎車はエイドにて待機していますが、満車になるまでは出発いたしません。
お急ぎの方はタクシーをご利用ください。

■ 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。



マイマップをご利用するには、**グーグルアカウントにログインする必要があります。**
マイマップに表示されない場合は、**表紙から再度 QR の読み込み**をお願いします。



**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。

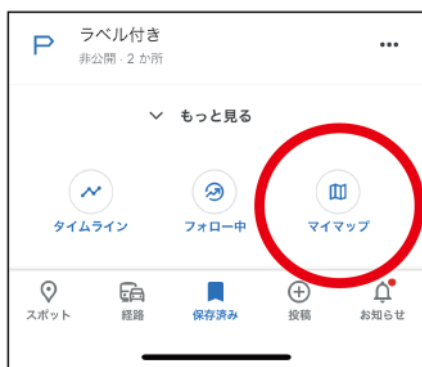
■Google マップのコースが消えてしまった場合の出し方■

- 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。

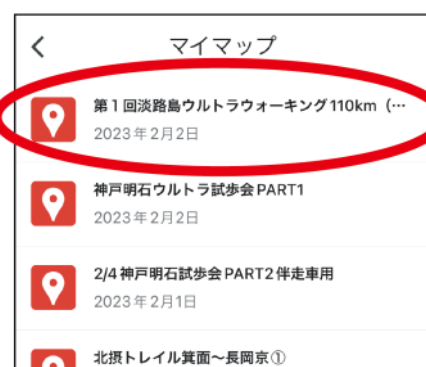
※初めは必ずプログラムの QR コードの読み取りからお願いいたします。



1



2



3