

第3回 小江戸大江戸200kフットレース プログラム

目次

1. ごあいさつ 1
2. 大会案内 2～3
3. 注意事項 3～4
4. リタイヤした場合の交通手段ほか 5

1. ご あ い さ つ

走友の皆さま

本年もたくさんの方の申し込みをいただき心より御礼申し上げます。

小江戸大江戸コース 307 名、小江戸コース 135 名、大江戸ナイトランコース 138 名もの方々からの申し込みが全国各地からありました。名簿・ナンバーカードに居住地名を記載しましたので参加者同士で話題にして交流を深めて頂きたいと思えます。

今回は都内のコースを大幅に変更致しました。見どころ満載のコースとなっておりますので「東京見物」を楽しんでください。同封いたしました地図・コース案内を良く読み込んで道順を間違わないように準備をお願いします。道順の目安となるように4カ所のチェックポイント（CP）を設けました。CPでは指定された対象物をカメラに収めてください。また、都内には3カ所のエイドとコース上には【なか卯】が12店舗（好きな2店舗で食事ができます）ありますので、食料補給の計画も念入りに進めてください。

万全なる準備と体調でスタート地点に立てることを心よりお祈りいたします。スタッフ一同、あたたかいおもてなしができるよう準備を進めております。

実行委員長 島田 利治

その他主な変更箇所

1. 小江戸コース

・新設エイド

(1) さくら堤エイド：16.8km（吉見町桜堤公園入口）ドリンク類

(2) 唐子エイド：71.9km（唐子中央公園体育館前）軽食・ドリンク

北唐子交差点の【なか卯】が撤収した為小江戸コースでは【なか卯】の利用ができません。

・玉淀エイド：玉淀製菓駐車場から約300m手前進行方向左側の二見設計事務所駐車場に移動

2. 大江戸コース

・3エイドの新設、4CPを設置（本文ご参照）

・川越市内に入る手前の小仙波交差点の歩道橋は渡らないコースに変更されています。

2. 大会案内

大会名：第3回小江戸大江戸200kフットレース

開催日：2013年3月2日(土)～3日(日)雨天決行

主催：NPO法人小江戸大江戸トレニックワールド

〒350-2202 埼玉県鶴ヶ島市五味ヶ谷4-152 電話 049-286-3184(島田) 090-9967-8251(大会本部)

実行委員：島田利治(委員長)、太田實、井口章司、菅原強、星野秀樹、鈴木美枝、古山孝子

協力：小江戸大江戸トレニックワールド、こあしず山民会、小川健人会、ミホちゃん'ズ、
江戸RC、内牧ランナーズクラブ

協賛：【なか卯】【お菓子の太子堂】【アスリートクラブ】【ミドリ安全】【湯遊ランド】【ウィズ】
【熊谷市立健康スポーツセンター】【こあしず接骨院】

種目：①小江戸大江戸コース203km ②小江戸コース91km ③大江戸ナイトランコース111km

コース：(A)小江戸コース：川越・熊野神社～平成の森公園～荒川～さくら堤エイド(16.8km)～熊谷市立健康スポーツセンター熊谷エイド(28.1km)～鹿島古墳群～重忠橋～R140～玉淀大橋～玉淀エイド(51.3km)～R254～唐子エイド(71.9km)～川越・湯遊ランド：川越エイド(91.4km)

(B)大江戸コース：川越・湯遊ランド～川越街道(R254)～熊野町交差点～山手通～成願寺エイド(127.7km)～都庁CP～表参道～六本木CP～東京タワーCP～こあしずエイド(143.7km)～皇居一周～日本橋道路元標～両国・国技館～本所エイド(154.6km)～東京スカイツリー～浅草寺CP～赤羽駅西口～高島平～笹目橋～羽根倉エイド(188.2km)～川越バイパス～ゴール(川越・湯遊ランド203.1km)

* CP=チェックポイント：各CPでは指定した対象物をカメラ(携帯)で撮りゴール時にスタッフのチェックを受けること(注意事項5を参照)

* 距離は203kmコースにて表示

制限時間：①小江戸大江戸コース：(A)+(B)=*203km 2日8時～3日20時(36時間)

②小江戸コース(A)=91km 2日8時～2日22時(14時間)

③大江戸ナイトラン：コース(B)=111km 2日22時～3日17時(19時間)

*当初予定していたコースを変更したため、距離が募集時と相違しています。

スタート：種目①②熊野神社：3月2日8時、種目③湯遊ランド：3月2日22時

関門：種目①②ヶ所・川越エイド(91.4km) 3月2日24時(16時間)

・本所エイド(154.1km) 3月3日12時(28時間)

種目②関門なし

種目③本所エイド(62.7km)3日9時(11時間)

ゴール地点・閉鎖日時：湯遊ランド駐車場・種目①3日20時 種目②2日22時 種目③3日17時

日程：[種目①小江戸大江戸203km②小江戸91km]

・受付：(*川越・湯遊ランド)・前日受付3月1日(金)18時～20時

・当日受付3月2日(土)6時～7時30分

*「川越・湯遊ランド」川越市新富町1-9-1 電話 049(226)2641(西武新宿線・本川越駅より徒歩3分、東武東上線・川越市駅より徒歩8分、JR/東武東上線・川越駅より徒歩12分)

*大会参加者に駐車場は用意されていません。公共交通機関をご利用ください。

<http://www.kawagoe-yuyu.com>

・荷物預かり：注意事項2.を参照

・開会式/スタート：川越・熊野神社(湯遊ランドから徒歩5分)：

3月3日(土)7時45分～/8時スタート

日程：[種目③大江戸ナイトラン111km]

・受付：(*川越・湯遊ランド)3月2日(土)20時～21時

・荷物預かり：注意事項2.を参照

・開会式／スタート：川越・湯遊ランド駐車場：3月2日（土）21時45分～／22時スタート
ゴール後：

[種目①] *「湯遊ランド」にて3月4日9時まで入浴・休憩・仮眠可能。

（但し浴場清掃の為朝8時～10時は入浴不可）

*チェックアウトは各自フロントにて鍵を返却。飲食代等は自己負担。

[種目②③] *「湯遊ランド」にて入浴・休憩可(2時間以内)但し浴場清掃の為朝8時～10時は入浴不可

*チェックアウトは各自フロントにて鍵を返却。超過料金、飲食代等は自己負担。

完走記録証：制限時間内完走者にゴール地点でCPの写真を確認し、計測タグ・「到着時刻記録表」と交換で発行いたします。

記録集：希望者に有料（200円）にて後日郵送いたします。なお、記録はサイトにアップします。

<http://www.trainic-world.com> または、小江戸大江戸トレニックワールドで検索してください。

表彰：ありません

3. 注意事項

1. ナンバーカード（事前送付）：2枚。
タグ貼付カードを前面に着用してください。（カード番号は名簿氏名欄の番号です）
（注）出走できない方は封筒に入れ事務局宛は返送願います。（返信用封筒はカード送付時に同封します）未返却の場合は4200円を請求させていただきます。
2. 荷物預かり（貴重品除く）
 - ① ゴール後の荷物：名札を付けスタッフの指示に従い所定の場所に置くこと
 - ② レース中の着替え等は川越エイドのみに預けられます。各自で名札を付けスタッフの指示に従い所定の場所に置くこと。
 - ③ レース途中での不要荷物等は各エイドでお預かりできませんのでご注意ください。
3. コース誘導：
本レースのコース上には誘導員はいません。コースアウトしないように地図を読みながら慎重に走行してください。地図不所持の場合は失格とします。
配付した（地図・コース案内）には、① 間違えやすい箇所、② 事故（巻き込み・接触）多発地点、③ コンビニ・【なか卯】・エイドの場所など重要事項が記載されています。事前に精読し、コースプランを立てて大会に臨んでください。
4. 交通ルールの厳守：
信号を守り、歩道がある場合は歩道を走行のこと。横に広がるなど他の通行人等の妨害とならないよう十分に注意をしてください。
5. チェックポイント（CP）では下記対象物を撮り、ゴール地点でスタッフのチェックを受ける。
 - ① 都庁CP(129.4km)：都庁第一庁舎正面玄関前(2階)の石の大きな表札(約3m幅)
 - ② 六本木CP(137.2km)：ホテルグランドハイアット前の大きな石のオブジェ
 - ③ 東京タワーCP(139.4km)：東京タワー下の南極観測犬の記念像
 - ④ 浅草寺CP(157.8km)：浅草寺本堂エイドステーション(AS)とチェックポイント(CP)は必ず通過してください。通過しない場合は失格とします。各ASとCPの到着時刻を大会受付時にお渡しする「到着時刻記録表」に記入し、レース終了後必ずスタッフに一部提出してください。（リタイヤする場合も）
6. リタイヤ
リタイヤする場合、または緊急事態が発生した場合はスタッフに連絡をいれ、自力でゴール地点の川越・湯遊ランドにお戻りください。また必ず、計測タグをスタッフにお戻しください。（紛失費用は4,200円）リタイヤされた方の為の収容車は用意していません。湯遊ランドにてお預かりした荷物は3月4日(月)朝9

時までにお引取り下さい。直接帰宅された場合は、預かった荷物を宅配便でお送りしますので、その旨をスタッフにお伝えください。(受取人着払)

7. エイドステーション：9ヶ所（ドリンク・軽食を用意します）

- ① さくら堤エイド：さくら堤入口（設営時間2日9:30～10:40）ドリンク類のみ
- ② 熊谷エイド：熊谷市立健康スポーツセンター（設営時間2日10:00～12:30）
- ③ 玉淀エイド：二見設計事務所前駐車場（設営時間2日12:30～16:30）
- ④ 唐子エイド：唐子中央公園体育館前（設営時間2日14:00～20:00）
- ⑤ 川越エイド：川越・湯遊ランド駐車場（設営時間2日16:00～24:00）
- ⑥ 成願寺エイド：中野坂上「成願寺」駐車場（設営時間2日21:00～3日7:00）
- ⑦ こあしすエイド：神田錦町「こあしす接骨院」（設営時間2日23:00～3日11:00）
- ⑧ 本所エイド：本所「DJビル」駐車場（設営時間2日24:00～3日12:00）
- ⑨ 羽根倉エイド：羽根倉橋（設営時間3日4:30～18:00）

注：設営時間外にはエイドサービスを受けられませんのでご注意願います。

8. その他お食事処：2ヶ所

【なか卯】さまのご協力によりコース上にある【なか卯】12店舗のうち好きな2店舗（小江戸コースはなし）で食事ができます。食事をした店舗でナンバーカードにチェックを入れてもらってください。**注** 上限500円/回。500円を超える分は自己負担

コース上の【なか卯】店舗：①新座大和田店②朝霞店③成増店④要町店⑤椎名町店⑥東京駅北口店⑦小伝馬町店⑧両国店⑨本郷3丁目店⑩駒込店⑪赤羽西口店⑫高島平店

・配付した地図とコース案内にて場所をよく確認しておいてください

9. 食糧補給

小江戸コース：荒川河川敷の道（鳥羽井沼～熊谷エイド）（熊谷エイド～押切橋～重忠橋）

大江戸コース：（笹目橋～羽根倉橋）間にはコンビニ等がないので食料を調達できません。食料の補給には充分注意を払ってください。

10. 夜間走行・寒さ対策

- ・本レースは夜間走行が避けられません。ライト、反射板、背面用点滅灯を必ず着用してください。着用していない場合は失格とします。夜間はできるだけ複数名と走行するようにしてください。
- ・3月上旬の天候はまだまだ不順です。荒川河川敷の風、夜明け前の冷え込み、初春の雨などの対策を充分にして大会に臨んでください。

11. マラソン保険（エース損害保険㈱プランⅠ）

レース中の不慮の事故に対して、保険で支払われる範囲内で対処。それ以外のことは参加者の自己責任となります。（大会直前12ヶ月以内に医師の治療を受け、または治療の為に医師の処方に基づく服薬をしていた疾病と因果関係のある疾病による身体障害は、補償されません。）

12. 一次救命措置

傷病者を見つけたら①周囲の状況を把握し、二次災害の危険性がない事を判断②傷病者の観察～意識が無い場合は協力者を求め119番通報とAEDの手配の依頼（その後大会スタッフへの連絡）③普段どおりの〈呼吸〉が無い場合は④胸骨圧迫（心臓マッサージ）30回～気道確保～人工呼吸2回～心臓マッサージ30回～気道確保～人工呼吸2回をAED到着まで続ける。④AED到着～AEDの指示に従い装着～心電図解析～電気ショック～心臓マッサージ30回～気道確保～人工呼吸～を続行。⑤救急隊が到着したら引き継ぐ。都内交番にはAEDが設置されています。

13. その他：本項にない事項が発生した場合は、主催者の判断によって決定し、処理します。

4. リタイヤした場合の交通手段ほか

- ・ スタート～さくら堤（17km 付近）… 東武バス（川越行）
- ・ さくら堤～村岡交差点・荒川大橋（32km 付近）… JR 高崎線
- ・ 村岡交差点・荒川大橋～玉淀大橋（51km 付近）… 秩父鉄道
- ・ 玉淀大橋～川越（91km）… 東武東上線
- ・ 川越～熊野町交差点（122km 付近）… 東武東上線
- ★ 熊野町交差点以降の都内 … JR・私鉄・地下鉄等の駅が数多くあり、川越に戻ってこられます。
- ・ 宮堀交差点・神谷陸橋（170km 付近）～笹目橋（179km 付近）… JR 埼京線・都営三田線
- ・ 笹目橋～羽根倉橋（188km 付近）… 東武東上線・JR 埼京線
- ・ 羽根倉橋～ゴール（川越・湯遊ランド）… 東武東上線

☆緊急時・リタイヤした場合の連絡先

大会本部：090-9967-8251 島田利治：090-6009-9555 太田實：090-9362-3594
星野秀樹：090-3229-1289 井口章司：090-5823-2258 菅原強：090-4247-5108

☆持ち物リスト（参考）

小銭、ライト、スペア電池、反射板、背面用点滅灯、携帯食、ドリンク、地図、コース案内、CP
の対象物を撮るもの（携帯電話またはカメラ）、携帯電話：緊急連絡用、防寒具、帽子、手袋、健
康保険証、筆記具等

★ NPO 法人小江戸大江戸トレニックワールドのご紹介

本大会の企画・運営母体です。昨年4月に[小江戸大江戸トレニックワールド]は任意団体からNPO 法人となり「ランニング大会」「練習会」の開催、「災害地支援」活動を事業目的として新たにスタートいたしました。6月に「*トレニックワールド in 越生40km&30km」大会と12月に「『相馬リリーフ』小江戸6時間走」大会を新たに開催し、11月12月には本大会の試走会もマラニック大会を含め6回実施いたしました。

今年の本大会後5月26日に「第2回トレニックワールド in 越生40km&30km」を開催します。また新たに7月と9月に里山ラン（*トレニック）大会開催の準備を進めています。ぜひ、遊びに来てください。当法人のHPを時々チェックしてください。

当法人の練習会、大会ではrun by10(走った距離km×10円)を導入してお預かりした支援金を「災害地支援」活動資金として活用しております。本大会では500円をお預かりいたします。引き続き皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

*トレニックについて

里山のハイキングコース・登山道(=trail)を仲間達と楽しく駆け回る(=picnic)ことを称した造語です。(trail×picnic=trainic=トレニック)

大会事務局：NPO 法人小江戸大江戸トレニックワールド
代表理事 島田 利治 電話/FAX 049-286-3184 090-9967-8251
350-2202 埼玉県鶴ヶ島市五味ヶ谷4-152
サイト：<http://www.trainic-world.com>