



日光東照宮  
Nikko Toshogu Shrine

日光杉並木  
Nikko Cedar Road

日光二荒山神社  
Nikko Futarasan Shrine

鬼怒川  
Kinugawa

中禅寺湖  
Lake Chuzenji

日光山輪王寺  
Nikkozan Rinnoji Temple

日光100kmウルトラマラソン

# NIKKO 100km ULTRAMARATHON

THE NORTH FACE はウルトラマラソン世界遺産シリーズを応援しています。



ウルトラマラソン  
世界遺産  
シリーズ





# 未だしたことのない体験が あなたを待っている

有数の観光名所を巡る日光ウルトラマラソン

自分の脚で駆けて感じる

Seeing is believing (百聞は一見に如かず)

この感動をあなたは言わずにはいられない。



## スケジュール

### 7/1 sat 大会前日

13:00	受付開始
14:00	開会式／選手説明会①
17:00	開会式／選手説明会②
18:00	受付終了

### 7/2 sun 大会当日

2:30	100kmの部／受付開始
4:00	100kmの部／受付終了
4:15	100kmの部／スタート式
4:30	100kmの部／スタート
	62.195kmの部／受付開始
5:30	62.195kmの部／受付終了
5:45	62.195kmの部／スタート式
6:00	62.195kmの部／スタート
15:30	62.195kmの部／競技終了
18:30	100kmの部／競技終了

## 目次

■ 歓迎のご挨拶	02
----------	----

### 大会前

■ 開催可否／事前の健康管理 気象状況／伴走者登録／アクセス	03
■ アクセス(前日／スタート前)	04
■ アクセス(レース後)	05
■ 会場周辺図／交通規制図	06

### 大会前日

■ 受付／選手説明会／ナンバーカード 参加賞・アーリーエントリー 会場図(前日)	07
--	----

### 大会当日

■ 荷物／スタート／会場図(当日)	08
■ 競技	09
■ 完走メダル・完走証／入賞 大会規則・注意事項／お問い合わせ	10
■ エイドステーション一覧	11

### その他

■ 世界遺産シリーズ・ジオパークシリーズ	12
■ 参加者属性	13
■ コースマップ	14



末永く日光を楽しんでもらいたい  
 末永く日光を愛していただきたい  
 無限に広がる日の光のもと  
 未だしたことのない体験が  
 あなたを待っているでしょう



【東武ワールドスクウェア(サンヒエトロ大聖堂)】

## 歓迎のご挨拶



『日光をランナーの聖地』  
とする実行委員会 会長  
／日光市長

斎藤 文夫

1st日光100kmウルトラマラソン2017を開催するにあたり、大会会長並びに開催地市長といたしまして、一言ごあいさつを申し上げます。

このたび、第1回大会を、ウルトラマラソン世界遺産シリーズ・ジオパークシリーズのひとつとして、公益財団法人日本ユネスコ協会連盟様、日本ジオパークネットワーク様のご協力を賜り、盛大に開催できますことは、主催者として喜びに堪えません。加えて、参加される「超人」と呼ばれるランナーをはじめ関係者の皆さまを心から歓迎いたします。

さて、本大会は、全国市区町村で3番目の面積を誇る日光市の広大なコースを舞台に繰り広げられます。日光二荒山神社、日光東照宮、日光山輪王寺の二社一寺からなる世界遺産のまち「日光」、関東の奥座敷と言われ国内最大規模の温泉地「鬼怒川」、そして宿場町として栄え、毎年10万人以上のお客様が参加するそばまつりで有名なそばのまち「今市」を巡り、歴史、文化、郷土の「食」を十分に堪能していただける大会となります。

天の川が美しくなる季節、夏の薫りが漂いだす爽やかな風を受けながら、この歴史と文化が融合した素晴らしいコースを完走していただけることを心からお祈り申し上げます。

結びに、本大会の開催にあたり、ボランティアの皆さまを始めとする、ご協力を賜りました関係各位に深く感謝を申し上げますとともに、ランナーの皆さまの健闘を祈念いたしまして、歓迎のごあいさついたします。



『日光をランナーの聖地』  
とする実行委員会 副会長  
／日光市議会議員

田村 耕作

1st日光100kmウルトラマラソン2017の開催にあたり、多くの参加者の皆さまをお迎えし、盛大に開催できますことを心からお礼申し上げます。

日光市は、栃木県土のおよそ4分の1を占め、全国でも3番目の広さで、世界文化遺産に登録される「日光の社寺」や国の特別天然記念物と特別史跡の二重指定を唯一受ける「日光杉並木街道」などの文化遺産に恵まれ、さらには、日光国立公園に代表される豊かな自然と全国有数の温泉地である鬼怒川温泉をはじめ、川治温泉、湯西川温泉、奥鬼怒温泉郷などの数多くの観光資源があります。

本大会の100kmコースは、今市運動公園をスタート・フィニッシュに日光杉並木街道からいろは坂を上り、中禅寺湖東岸を折り返して日光の社寺や鬼怒川温泉など名所を駆ける高低差約1300mの過酷なコースですが、豊かな自然、歴史の薫る街並みを爽やかな風とともに走り抜いてください。

また、大会を満喫された後は市内の温泉で心身を癒されるなど、この機会にぜひ「世界の日光」を体験していただき、当地が皆様の「良き思い出の地」となることを切に願うものであります。

結びに、本大会の開催にあたり、多大なるご理解、ご尽力を賜りました関係者の皆様方に心からお礼と感謝を申し上げますとともに、ご参加くださいました皆様の益々のご健勝とご活躍をご祈念申し上げまして歓迎のごあいさついたします。



レースプロデューサー

坂本 雄次

第一回目の開催を迎えた「日光100kmウルトラマラソン」は歴史と自然が融合されたあじわい深いコースが魅力で、今回は全国から2,525名の皆さんがエントリーされました。

樹齢380余年の日光杉並木街道を早曉に抜け、

日光東照宮神橋を通過し中禅寺湖に続く「いろは坂」は春・夏の緑と秋の紅葉が美しく、自然が織りなす景観は圧巻です。

いろは坂の先には満々と水を湛えた中禅寺湖が一服の涼風とともに皆さんを迎えてくれます。

日光東照宮とともに世界遺産に指定された日光二荒山神社・日光山輪王寺が湖畔にあり、

中禅寺湖で一息ついたらいろは坂を下り、コースは日光東照宮から鬼怒川温泉へと向かいます。

長い上り坂は一定の歩幅と腕振り・リズムで、下り坂は上半身をよく脱力して走りましょう。

走り応え満載のコース攻略はもとより、せっかくの日光ですから日光二荒山神社、日光東照宮、日光輪王寺、温泉、湯葉料理、日光彫などご当地ならではの地産を堪能し「マイ・ウルトラ」の1ページをぜひ残してってください。みなさんの健闘を期待しています！

【主催】『日光をランナーの聖地』とする実行委員会 【共催】日光市、一般社団法人日光市観光協会、足銀日光経友会 【特別協賛】THE NORTH FACE  
【協賛】DNS(スポーツサプリメントブランド) 【応援】カリフォルニア・レーズン協会、カンロ株式会社、株式会社フォトクリエイト 【後援】栃木県、栃木県教育委員会  
公益財団法人栃木県体育協会、日光市教育委員会、日光商工会議所、一般社団法人日光青年会議所、日光二荒山神社、日光東照宮日光山輪王寺  
株式会社とちぎテレビ、株式会社下野新聞社 【協力】日光市体育協会、栃木県警察本部交通規制課、日光警察署、今市警察署、株式会社足利銀行  
東武鉄道株式会社、東武バス日光株式会社、東日本旅客鉄道株式会社、日光市自治会連合会、日光交通安全協会、日光温泉旅館協同組合、中禅寺温泉旅館協同組合  
奥日光湯元温泉旅館協同組合、中禅寺温泉飲食物産店組合、中禅寺レイクサービス協業組合、鬼怒川・川治温泉旅館協同組合、江戸ワンダーランド日光江戸村  
H.C.栃木日光アイスバックス、東武ワールドスクウェア株式会社 【医療協力】一般社団法人栃木県医師会、上都賀郡市医師会、上都賀郡市医師会北部地区医師会  
公益社団法人栃木県柔道整復師会、日光リハビリネットワーク 【企画】東武トップツアーズ株式会社 【運営】株式会社ランナーズ・ウェルネス

## ウルトラマラソン五箇条

### 一、安全は最優先する

我々は公道を使わせていただく立場です。危険行為や違反行為をする人はウルトラランナーではありません。

### 二、敵は我にありと心得る

練習不足や過信はすべてタイムに影響してきます。自分のペースを守ることが大切です。

### 三、マイカップ・マイボトルを持参する

無駄なごみを出さないこと。こまめな給水をする。持参すればそれが叶います。

### 四、美しい景観を守ろう

歴史、伝統、文化、自然あふれる特別保護地域です。ポイ捨てやトイレ以外で用を足すのは絶対にやめてください。

### 五、誇り高きウルトラランナーであれ

胸を張って言えるように。走るのが大好きなあなたへ。

#### 開催可否

大会の開催・中止に関する発表は、下記の日時と方法で行います。

##### ●発表日時

①6月30日(金)21:00頃 / ②7月1日(土)16:30頃

##### ●発表方法:大会公式ホームページ / 大会公式Facebook

大会ホームページURL: [www.r-wellness.com/nikko](http://www.r-wellness.com/nikko)



※荒天その他の理由により大会開催に影響が発生する場合、上記日時に関わらずお知らせいたします

#### 事前の健康管理

■大会の参加に際しては、よく睡眠をとり、飲酒を控えるなど、事前の体調管理をしっかりおこなってください。また事前に健康診断の受診や、かかりつけの医師へ相談の上、大会にご参加ください。

■下記のうち、該当するものが1つでもあれば心停止のリスクが高くなると言われています。ご注意ください。

・高血圧 ・高血糖 ・高脂血症 ・ニコチン依存症 ・肥満(BMI値25以上)

#### 過去3年間の気象状況(7月2日)

年	降水量	最高気温	最低気温	最大風速	日照時間
2016	0.0mm	24.1℃	20.2℃	2.1m/s	0.0h
2015	0.0mm	23.1℃	17.2℃	2.5m/s	0.0h
2014	11.0mm	26.0℃	17.2℃	2.4m/s	5.0h

(気象庁HP 日光市今市気象台参照)

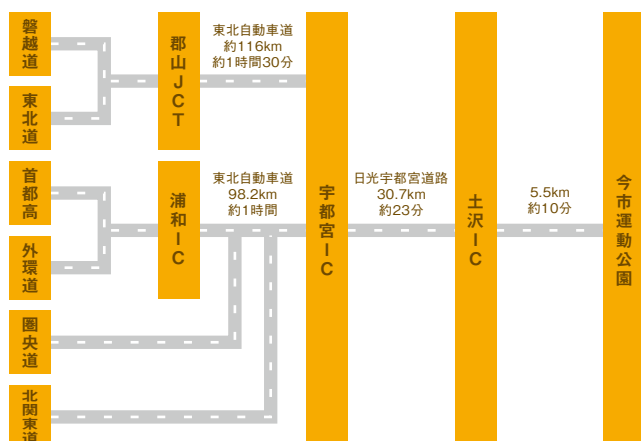
#### 伴走者登録

■伴走が必要な場合は、2名まで伴走者ゼッケンを発行いたします。伴走者登録用紙を送付いたしますので、事前に大会事務局までご連絡ください。(伴走者の参加料は必要ありません)

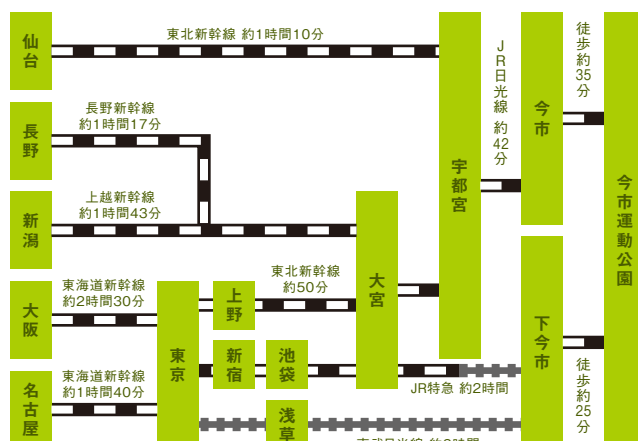
■伴走者と選手は「2人1組」として走行してください。どちらかが走行不能となった場合、リタイア扱いとなりますので予めご了承ください。

#### アクセス

##### 車でのアクセス



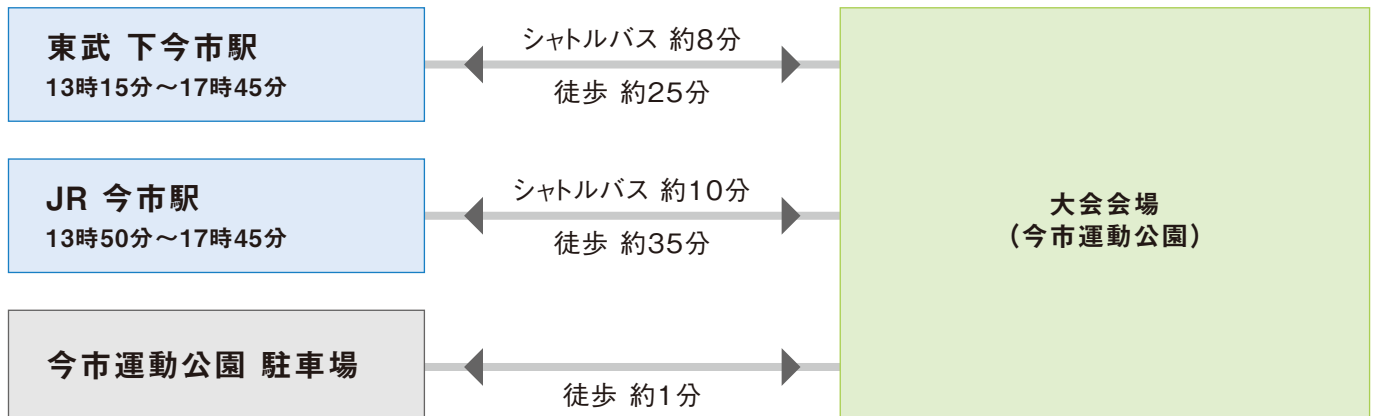
##### 鉄道でのアクセス





## アクセス(前日／スタート前)

### ■7月1日(土)大会前日



※今市運動公園の駐車場が満車の場合は他の駐車場を案内しますので、予めご了承ください。  
 ※前日、会場のシャトルバス乗降場はP.7会場図を参照してください。

### ■7月2日(日)大会当日スタート前

駐車場の詳細は駐車証を希望された方へ送付している駐車証裏面をご確認ください。



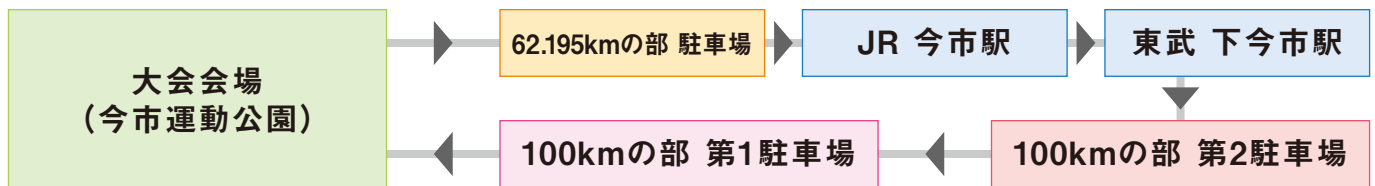
※大会当日4時00分頃より会場周辺は交通規制がかかりますので、時間に余裕をもって来場してください。  
 ※駐車場からのシャトルバスに限りがありますので、早い時間にお越しください。  
 ※駅会場間のシャトルバスは運行しておりませんので予めご了承ください。



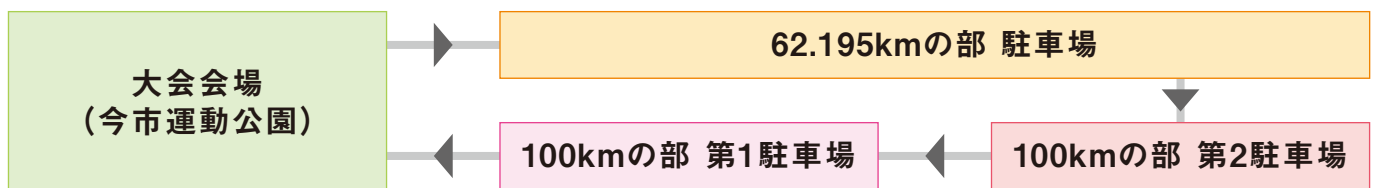
## アクセス(レース後)

### ■7月2日(日)大会当日レース後

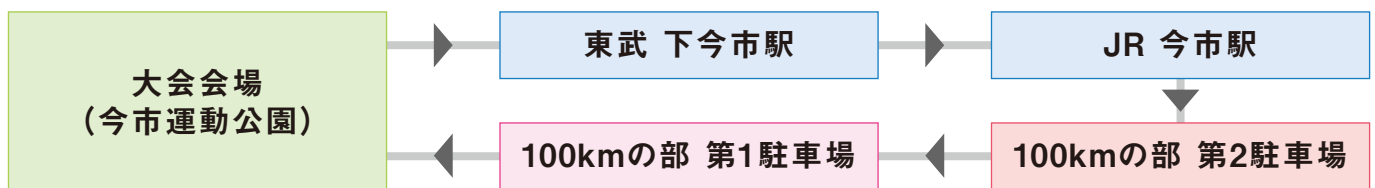
#### ◇巡回ルート①



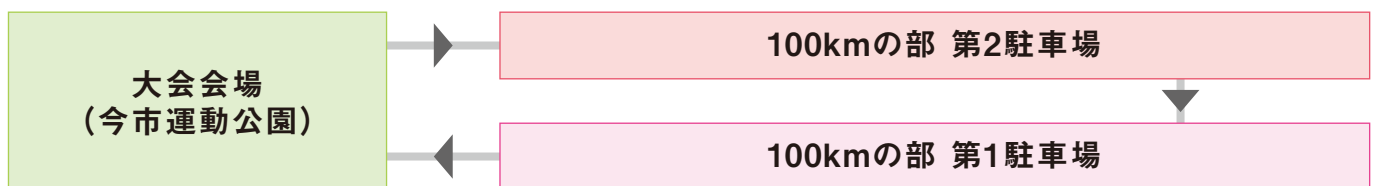
#### ◇巡回ルート②



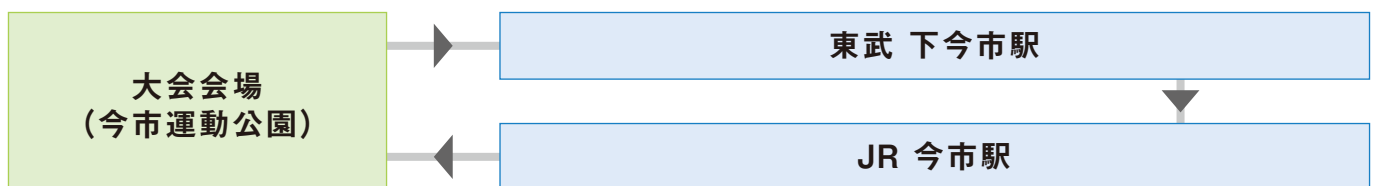
#### ◇巡回ルート③



#### ◇巡回ルート④



#### ◇巡回ルート⑤



- 9時00分～16時30分は毎時30分ごとに運行します。
- 16時30分～19時30分は毎時15分ごとに運行します。

※12時30分のみ運行なし  
 ※時間により運行するルートが異なりますのでご注意ください。  
 ※当日、会場のシャトルバス乗降場はP.8会場図を参照してください。

## 会場周辺図



## 交通規制について



**通行止め日時:平成29年7月2日(日)**

- 4時00分頃～5時00分頃全面交通規制(荊沢交差点⇄小倉町交差点)
- 5時45分頃～6時30分頃全面交通規制(下今市駅前交差点⇄小倉町交差点)

※100kmの部と62.195kmの部で規制区間が異なりますのでご注意ください

- X— 交通規制区域
- ><— 迂回路



## 参加のご案内 —大会前日—

### 受付

場所 今市運動公園 体育センター内

日時 7月1日(土) 13:00～18:00  
7月2日(日) 2:30～ 4:00(100kmの部)  
4:30～ 5:30(62.195kmの部)

ナンバーカード引換証に記載の「誓約書」を必ずお読みいただき、署名、アンケート記入の上、ご提出ください。ナンバーカードを受け取ったら、必ず氏名とスタート時刻を確認してください。

### ナンバーカード

#### ◆ナンバーカード×2枚

大会中はナンバーカードを胸と背中に1枚ずつ、よく見えるように付けてください。折り曲げたり、切ったりせず装着してください。途中で着替える際は、ナンバーカードと計測タグの付け忘れにご注意ください。

※視認できない場合、大会スタッフが走行を止め、確認させていただきます場合がありますのでご了承ください。

ナンバーカード引換証などの紛失・持参忘れによる再発行の場合には再発行手続きを「総合案内」にて行います。なお再発行には手数料が必要です。



#### ■再発行手数料

ナンバーカード引換証	ナンバーカード一式	計測タグ
200円	1,000円	500円

### 選手説明会(任意参加)

場所 今市運動公園内 ステージ前

日時 7月1日(土) ①14:00～  
②17:00～

コース攻略や直前情報など、走るうえで欠かせない情報をご説明させていただきます。ぜひご参加ください。※内容は2回とも同じです。

### 参加賞・アーリーエントリー

◆アーリーエントリー期間内にエントリーいただいた方は、受付時に参加賞と、アーリー特典をお渡しいたします。

参加賞	THE NORTH FACE製 大会オリジナルTシャツ
-----	-----------------------------

アーリーエントリー期間		特典
第一弾	1月13日(金)～19日(木)	THE NORTH FACE製 大会オリジナルディープシーカバースhirt 倭文銘木著、世界遺産 日光の社寺ピンバッジ
第二弾	1月20日(金)～26日(木)	倭文銘木著、世界遺産 日光の社寺ピンバッジ
第三弾	1月27日(金)～2月2日(木)	世界遺産 日光の社寺ピンバッジ



## 参加のご案内 ―大会当日―

### 荷物

#### 会場預け荷物

場所 今市運動公園 体育センター内 日時 2:30～

レース中に使用しない荷物を体育館にてお預かりします。貴重品、壊れやすいもの、動植物はお預かりすることができませんので各自で管理してください。紛失・破損があった場合、大会主催者は一切責任を負いません。

##### 【一連の流れ】

- ① ナンバーカードに同封されている荷札を付けてお預けください。
- ② 荷物置場に荷物を預けてください。
- ③ レース後、荷物置場でナンバーカードを提示してください。
- ④ スタッフがナンバーカードの確認を行い、荷物の返却をいたします。

### スタート

スタート式を目途に、スタート場所へ移動してください。  
スタート場所は下記、会場図をご確認ください。

#### <100kmの部>

4:15 スタート式  
4:30 スタート

#### <62.195kmの部>

5:45 スタート式  
6:00 スタート

※62.195kmの部は交通規制を行いません。必ず歩道を走行してください。

#### コース荷物預かり(100kmの部のみ)

場所 今市運動公園内 日時 2:30～

下記、指定の給水所に着替え等を置くことが出来ます。体育センター内の荷物袋配布所にて袋を受け取り、「荷物袋」へ荷物を入れてください。  
車両にて輸送する為、破損しやすい物はいれないようご注意ください。  
破損した場合、責任は負いません。

##### 【一連の流れ】

- ① 荷物袋に預けたい荷物を入れ、荷物シールを荷物袋に貼ってください。
- ② コース荷物預かりにて荷物を預けてください。

#### コース上荷物置場

○ 第16エイド／第3関門  
東武バス日光営業所  
(51.0km)

1001

ここに貼る



- ③ コース上荷物置場に到着したら、荷物置場テントにてナンバーカードをスタッフへ提示してください。
  - ④ スタッフがナンバーカードの確認を行い、コース上荷物をお渡しいたします。
  - ⑤ コース上荷物を使用した後は、ご自身で輸送トラック(会場行)に預けてください。
  - ⑥ レース後、荷物置場体育センター内でナンバーカードを提示してください。
  - ⑦ スタッフがナンバーカードの確認を行い、コース上荷物の返却をいたします。
- ※コース上荷物サービスは100kmの部のみとなります。



# 参加のご案内 ―大会当日―

## 競技

### 走行・距離表示

大会中、スタート直後一部の区間を除き、交通規制をしております。道路を横断する際や信号通過の際は車に気を付けて走行してください。信号無視や不十分な左右確認は命に関わります。必ず、道路交通法を遵守してください。距離表示は5kmごとに表示し、残り5km地点からは、距離表示を1kmごとに表示します。  
※安全管理上、正確な位置から表示がずれている場合があります。予めご了承ください。

### 記録計測

計測は出発合図(号砲)からフィニッシュまでの時間で。  
また、約10kmごとにラップタイムを計測します。安全管理上、ラップタイムの計測地点は正確な地点より前後している場合がありますので、あらかじめご了承ください。

### 関門・リタイア

大会運営上、関門閉鎖を行います。関門閉鎖後は走行を続けることができません。時間内に関門地点に到達した場合でも、関門閉鎖後10分以内にスタートしない場合は失格となります。なお、関門閉鎖前でもスタッフが明らかに関門時刻までに到達できないと判断した場合もしくは、走行不可能と判断した場合は走行中止を指示することがあります。  
原則、リタイアは各関門から会場行き車両に乗車していただきます。  
リタイアされる場合は次の関門まで歩いて行か、エイドステーションもしくは最後尾から収容車両に乗車してください。関門地点までお送りします。  
リタイア者は胸のナンバーカードを外し、会場行き車両にお乗りください。  
会場到着後、計測タグを回収コーナーにご返却ください。  
早い段階でリタイアされた場合、長時間お待たせする可能性があります。  
予めご了承ください。

### ■関門情報

100km	スタート	第1関門	第2関門	第3関門	第4関門	第5関門	フィニッシュ
地点	今市運動公園	馬返し公衆トイレ	日光自然博物館	東武バス日光営業所	藤原運動公園	百姓屋	今市運動公園
距離	0km	19.9km	33.7km	51.0km	74.6km	89.6km	100km
関門時刻	4:30	7:15	9:15	11:45	15:00	17:00	18:30

62.195km	スタート	第1関門	第2関門	第3関門	フィニッシュ
地点	今市運動公園	東武バス日光営業所	藤原運動公園	百姓屋	今市運動公園
距離	0km	13.3km	36.9km	51.9km	62.195km
関門時刻	6:00	8:00	11:30	14:00	15:30

### ウルトラ川柳

ウルトラ川柳を各関門エイド及び会場に設置しています。  
本大会への想いのほか、「日光」や「ウルトラマラソン」に関する川柳を投稿することができます。レース後、事務局にて特賞作品を5つ選び、表彰し発表いたします。奮ってご投稿ください。



【日光の姫小松石標】

### 計測タグの装着方法

計測タグは必ずシューズにしっかりと装着してください。  
正しく装着されていない場合は、正しい計測ができない場合がありますので、スタート前に必ず装着確認を行ってください。  
装着方法につきましてはナンバーカードに同封されている装着説明をご確認ください。その他、ご不明な点がございましたら「総案内」までお越しください。

### ランナーズアップデート

ランナーズアップデートは、リアルタイムで記録をインターネットで閲覧できるサービスです。URLを入力または、右記のQRコードを読み込んでください。

<http://runnet.jp>



### けが・事故・救護体制

各関門(5ヶ所)および会場には、メディカルスタッフが待機する救護所があります。また、コース上を移動メディカルスタッフが巡回しています。  
各救護所は、救命処置を重視した体制で運営され、大会中の傷病については応急処置のみ行います。それ以上の処置は原則行いません。  
また傷病に係る責任は負いかねますので予めご了承ください。  
救護所には家庭用常備薬(胃腸薬、感冒薬、湿布など)の用意はありません。また、コールドスプレー、消炎鎮痛剤等での処置も行いません。  
★第21給水 藤原運動公園「日光リハビリネットワーク」ステーション  
マッサージ・テーピングサービス

### 服装

必ずナンバーカードが見える服装でご参加ください。  
視認できない場合、大会スタッフが走行を止め、確認させていただく場合がありますのでご了承ください。  
主催者が他の参加者等の迷惑になると判断した場合は、大会への参加を認めず、レース開始後であっても走行を中止していただく場合がございます。良識をもって楽しく大会にご参加ください。

### トイレ

大会で用意した仮設トイレまたは常設トイレをご使用ください。  
屋外での排泄行為は禁止です。違反すると、失格とさせていただきます。詳しい情報については、P.11「エイドステーション一覧」をご確認ください。



【世界遺産 日光の社寺 石碑 日光国立公園】



## 参加のご案内 —大会当日—

### 完走メダル・完走証

制限時間内にフィニッシュされた方には、完走メダルと完走証を贈呈します。  
後からお申し出いただいても対応できかねますので、必ずフィニッシュ直後にお受け取り下さい。  
完走証は当日、フィニッシュ後に発行いたします。なお、制限時間外ランナー（失格者）には発行しません。  
完走証の印字は完走タイムのみとなります。確定版の大会結果並びにラップタイムは、大会終了約1ヶ月後に大会公式ホームページに掲載予定です。

### 入賞

各種目上位3名が入賞対象となります。  
入賞された方はステージ上にて表彰を行います。  
また、年代別表彰を行います。各種目上位3名が入賞対象となります。表彰式は行わず、およそ1ヶ月後に賞状の送付をもって表彰に代えさせていただきます。

### 大会規則・注意事項

- 本大会は、日本陸上競技連盟競技規則に準じて開催します。
- 日本陸上競技連盟に認定されたコース、および認定された大会ではありませんのであらかじめご了承ください。
- 大会中の走行は原則、左側通行となります。道路交通法を遵守し走行してください。なお、コース誘導員の指示がある場合にはその指示に従って走行してください。
- 荒天その他の理由により、大会を一時中断もしくは短縮・延期・中止する場合があります。その場合でも参加料の返金等は一切行いません。
- 大会不参加、またいかなる理由があっても参加料及び参加に際しかかった費用等の返金は一切行いません。
- お申込み時より住所が変更になっている場合は、大会事務局までご連絡ください。
- 体調が悪い場合は、決して無理をせず出走を辞退してください。レース中でも体調に異常を感じたら、無理をせず、勇気をもって棄権するよう心掛けてください。
- 参加料には、大会規定のマラソン保険加入費が含まれています。
- 大会参加中の死亡、傷害、事故について、見舞金が支給される場合があります。大会終了後、大会事務局までご連絡ください。
- ご自身のごみはお持ち帰りください。給水所でのごみは分別して指定のごみ箱へ捨ててください。
- 会場エリア、コース上は全て禁煙です。
- 政治的、宗教的な主張または広告宣伝等を目的とした行為は禁止します。

- スタート会場およびフィニッシュ会場近辺では、周辺住民や施設へのご迷惑となりますので、違法駐車、野宿等は禁止します。
- 携帯音楽プレーヤーなどを使用しながらの走行は、緊急車両のサイレンや放送が聞こえなくなる他、周囲の音が聞き取れず、他のランナーの迷惑となるばかりでなく、走行上大変危険ですので使用はお控えください。
- 屋外での排泄行為は禁止です。大会で用意した仮設トイレや常設トイレをご使用ください。

#### 【個人情報等の取り扱いについて】

- (1)主催者及び共催者は、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を順守し個人情報を取り扱います。なお、取得した個人情報は、プログラム編成及び作成、記録発表、公式ホームページその他大会運営及び必要な連絡等に利用します。
- (2)本大会はテレビ放送及びインターネットで動画配信を行うことがあります。
- (3)大会の映像・写真・記事・個人記録等は、主催者、共催者及び主催者・共催者が承認した第三者が大会運営及び宣伝等の目的で大会プログラム・ポスター等の宣伝材料、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌・インターネット等の媒体に掲載することがあります。
- (4)大会の映像は主催者及び共催者の許可なく第三者がこれを使用すること（インターネット上において画像や動画を配信することを含む）はお断りさせていただきます。使用したい場合は、大会事務局までお問合せください。

### 暑さ対策

レース中、気温が最高25℃以上になることがあり、発汗量も増えます。最も注意したいのが脱水です。脱水とは、体内の水分不足により発生します。また、単なる水分不足ではなく、「電解質も同時に失われた状態」のことです。脱水の初期症状は喉の渇き、頭痛、吐き気など様々です。身体のサインを見逃さないように気を付けましょう。また、症状が出た時は、走行を中止するなど無理は避けましょう。

#### 対策

- ・こまめな水分補給を行えるように、マイボトルを身に付ける。
- ・水分補給は水だけの補給ではなく、電解質が含まれるスポーツドリンク、塩、バナナを摂りましょう。
- ・帽子、タオルを身に付ける。
- ・睡眠をしっかり取りましょう。



【日光二荒山神社中宮祠】

### お問い合わせ

#### 日光ウルトラマラソン 大会事務局

■7月1日(土) 10:00～20:00 / 2日(日) 2:30～21:00

**TEL:090-4000-9066**

■上記期間以外(平日10:00～17:00)

**TEL:0120-846-024**

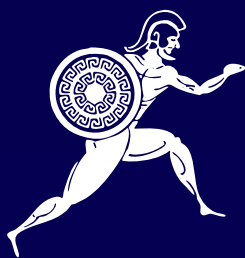
**MAIL:nikko@r-wellness.com**

※6月29日(木)以降のメールには返信できません。上記電話番号にご連絡ください。

# 参加のご案内 ―大会当日―

※うんまい給食……地元特産品給食

No.	関門	100km距離	62.195km 距離	地点名	水	スポーツ ドリンク	梅干し	フルーツ	給食	うんまい 給食*	トイレ
S	●	0.0	0.0	今市運動公園	●	●	●	バナナ	●	●	●
1		2.8km	2.8km	今市宿市緑ひろば	●						●
2		6.6km	6.6km	深山茶屋	●	●					●
3		9.0km	9.0km	日光商工会議所日光事務所	●		●				●
4		12.6km		日光御食事処 山楽	●	●		バナナ			
5		15.9km		清滝神社	●				パン		●
6	●	19.9km		馬返し公衆トイレ	●	●	●			●	●
7		25.1km		黒髪平展望台	●			バナナ			●
8		27.3km		明智平駐車場	●	●					常設
9		30.2km		中禅寺レストハウス	●		●				常設
10		32.4km		日光二荒山神社	●	●					常設
11	●	33.7km		日光自然博物館	●			レーズン	そうめん	●	●
12		38.2km		剣ヶ峰	●	●	●				●
13		40.4km		増村自動車整備工場 向側GS跡地	●			パイナップル			●
14		43.6km		清滝体育館	●	●		バナナ	うどん		●
15		46.9km		日光福祉保健センター	●		●				●
16	●	51.0km	13.3km	東武バス日光営業所	●	●		バナナ		●	●
17		55.7km	18.0km	県立今市特別支援学校	●			オレンジ			●
18		61.6km	23.9km	豊岡運動公園	●	●	●		パン		●
19		66.7km	29.0km	江戸ワンダーランド 日光江戸村	●						
20		70.8km	33.1km	きぬ川ホテル三日月専用駐車場	●	●		バナナ			●
21	●	74.6km	36.9km	藤原運動公園	●		●	レーズン		●	●
22		76.3km	38.6km	東武ワールドスクウェア	●	●					
23		82.3km	44.6km	たまり漬本舗先空き地	●			パイナップル			●
24		85.6km	47.9km	轟小学校	●	●	●	バナナ			●
25		88.3km	50.6km	温泉保養センターかたくりの湯	●			オレンジ	そうめん		●
26	●	89.6km	51.9km	百姓屋	●	●		レーズン		●	●
27		95.0km	57.2km	大室小学校	●		●				●
28		97.5km	59.7km	酒処かしわ駐車場	●	●					●
F	●	100.0km	62.195km	今市運動公園	●	●	●	レーズン	●	●	●



# ULTRAMARATHON

WORLD HERITAGE SERIES & GEOPARK SERIES

世界遺産シリーズ ジオパークシリーズ

## ■ 世界遺産シリーズ ～あなたの走りが、世界遺産を守る～

この大会はユネスコ協会連盟を通じて世界遺産の保護保全に寄与します。世界遺産を走るウルトラマラソンだからこそ、世界遺産を後世に伝えるためにも保全活動を応援いたします。

### ▼ 優勝したあなたの名前が、アンコールの地に刻まれます

大会及び参加者からの寄付の証としてアンコール遺跡近郊の銘板に大会名と代表者（優勝者）の名前が刻まれ、ウルトラマラソン優勝者の名誉がアンコールの地に残ります。

## ■ ジオパークシリーズ ～雄大な自然をあなたの走りで守る～

ウルトラマラソンの 100km はフルマラソンのようにタイムを競う思考より、フルマラソンの愛好者が更なる自分への挑戦レベルを高める意識の高いランナーが多いことも特徴です。また、制限時間が長時間に及ぶことから「景観が優れているコース」が人気のポイントともなります。ただ走るのではなく、参加料の一部が NPO 法人日本ジオパークネットワークを通じて寄付されることによって「大地の公園」ジオパークの、活動の普及保全につながります。ランナーにとって、それは誇りであり、走らせていただいている地域への還元にもなります。

## ■ マイカップ・マイボトル

「ウルトラマラソン世界遺産シリーズ」を通じて、環境に配慮する大会づくりを行っていきます。マイカップ化は大量のごみを少しでも減らすという環境を意識した活動であり、マイボトル化は「こまめな給水」ができ、ランナー自身の安全にも繋がります。たくさんのボランティアに支えられている負担を少しでも軽減し、地域に愛される大会を目指します。今大会から対象エイドでマイカップ・マイボトルを使用している選手へのみスペシャルドリンクを提供します。

### ▼ スペシャルドリンク提供場所（予定）

会場給水、第5給水清滝神社、第11給水日光自然博物館、第16給水東武バス日光営業所、第21給水藤原運動公園、第25給水温泉保養センターかたくりの湯

## ■ 世界遺産・ジオパークシリーズランキング

世界遺産・ジオパークシリーズ各大会（全 5 大会）の対象種目で総合ランキングを行います。各大会終了後に完走タイムが総合ランキングに追加されシリーズ全大会終了後に最終総合ランキングが発表されます。上位入賞者、飛び賞の方には賞品の贈呈、世界遺産・ジオパークシリーズ各大会への招待などをご用意しております。年間を通してウルトラマラソンのシリーズをお楽しみください。

詳細は、「世界遺産・ジオパークシリーズ」で検索！ <http://www.r-wellness.com/world/>



THE NORTH FACE はウルトラマラソン世界遺産シリーズ・ジオパークシリーズを応援しています。





# 参加者属性

## 種目人数

種目別	総計
100km男子	1,611
100km女子	220
62.195km男子	496
62.195km女子	198
総計	2,525

## 年代別

年代別	100km男子	100km女子	62.195km男子	62.195km女子	総計
10代	3	1	3	2	9
20代	110	22	33	14	179
30代	392	48	105	40	585
40代	599	86	166	70	921
50代	403	52	121	54	630
60代	93	11	57	16	177
70代	10	0	11	2	23
不明	1	0	0	0	1
統計	1,611	220	496	198	2,525

## 都道府県別

都道府県別	100km男子	100km女子	62.195km男子	62.195km女子	統計
東京都	322	56	90	55	523
栃木県	240	17	105	18	380
神奈川県	176	26	52	24	278
埼玉県	176	25	56	12	269
千葉県	137	19	42	18	216
茨城県	122	9	31	9	171
群馬県	62	3	21	6	92
新潟県	47	8	6	3	64
愛知県	41	6	10	6	63
大阪府	27	5	8	4	44
福島県	30	3	6	4	43
静岡県	26	6	5	3	40
長野県	22	1	3	3	29
宮城県	19	1	4	2	26
兵庫県	14	2	6	3	25
京都府	11	1	5	2	19
富山県	10	5	2	2	19
山梨県	3	2	9	0	14
福岡県	7	4	1	1	13
滋賀県	7	2	1	2	12
岩手県	7	0	3	1	11
広島県	8	1	1	1	11
北海道	7	0	1	3	11
三重県	4	1	3	2	10
石川県	6	1	2	0	9
岡山県	4	1	2	1	8
山形県	6	0	2	0	8
愛媛県	5	2	0	0	7
岐阜県	5	0	1	0	6
山口県	4	1	1	0	6
秋田県	1	3	1	0	5
徳島県	2	2	0	1	5
福井県	3	0	0	2	5
香川県	2	1	1	0	4
高知県	3	0	1	0	4
奈良県	1	0	2	1	4
青森県	3	0	0	0	3
沖縄県	2	0	0	0	2
熊本県	2	0	0	0	2
佐賀県	1	0	0	1	2
長崎県	2	0	0	0	2
宮崎県	1	0	0	0	1
鳥取県	1	0	0	0	1
和歌山県	1	0	0	0	1
島根県	1	0	0	0	1
国外	29	6	12	8	55
不明	1	0	0	0	1
総計	1,611	220	496	198	2,525

## 国外(海外12カ国)

国外(海外)	100km男子	100km女子	62.195km男子	62.195km女子	統計
台湾	14	4	5	3	26
香港	6	1	4	4	15
カナダ	1	0	1	1	3
オーストラリア	2	0	0	0	2
中国	2	0	0	0	2
イギリス	1	0	0	0	1
イタリア	0	0	1	0	1
シンガポール	0	1	0	0	1
チェコ	1	0	0	0	1
フィリピン	0	0	1	0	1
マレーシア	1	0	0	0	1
メキシコ	1	0	0	0	1
総計	29	6	12	8	55

## 栃木県内

栃木県別	100km男子	100km女子	62.195km男子	62.195km女子	統計
宇都宮市	94	7	37	10	148
日光市	25	0	14	0	39
鹿沼市	16	0	7	2	25
小山市	17	0	3	0	20
那須塩原市	9	4	5	0	18
栃木市	14	0	3	0	17
佐野市	8	1	4	2	15
高根沢町	8	1	3	0	12
壬生町	6	2	2	1	11
大田原市	5	1	5	0	11
真岡市	4	1	5	0	10
足利市	8	0	2	0	10
下野市	7	0	2	0	9
上三川町	5	0	0	1	6
矢板市	4	0	2	0	6
野木町	2	0	3	0	5
さくら市	2	0	2	0	4
益子町	2	0	0	0	2
塩谷町	0	0	1	1	2
市貝町	2	0	0	0	2
那須烏山市	0	0	2	0	2
芳賀町	0	0	1	1	2
茂木町	1	0	1	0	2
那珂川町	1	0	0	0	1
那須町	0	0	1	0	1
総計	240	17	105	18	380





【日光二荒山神社】



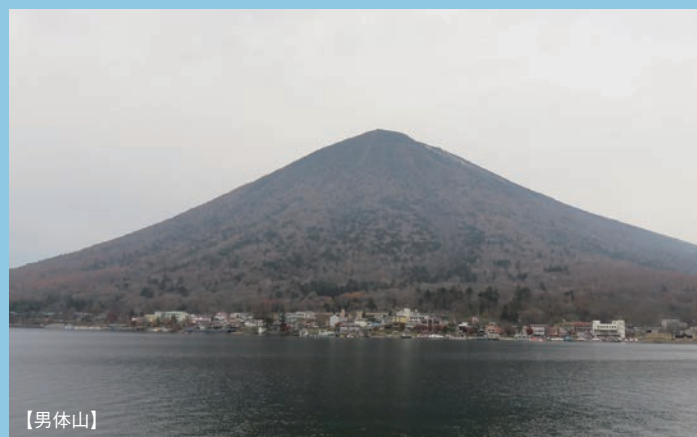
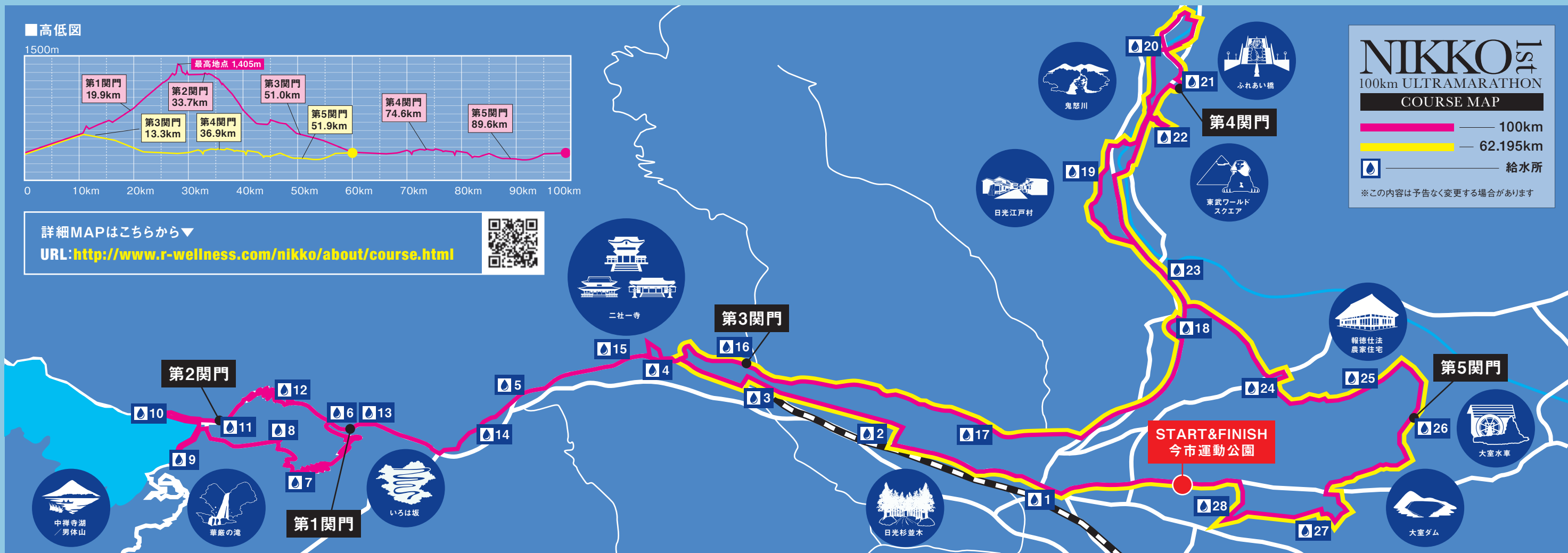
【華厳の滝】



【明智平】



【神橋】



【男体山】



【日光杉並木】



【鬼怒川温泉ふれあい橋】



【東武ワールドスクウェア(ピラミッド)】