

## 前回大会からの変更点

## ■コースの一部変更

100km コースの 70km 地点から 75km 地点の間を一部変更しました。

※変更点の詳細については大会公式ホームページをご確認ください。

## ■スタート地点の変更

スタート地点を変更しましたので

詳細は P8 をご確認下さい。

## 大会前について

## 大会開催可否

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。

## ■日時

- ① 9月14日(金) 21:00  
② 9月15日(土) 16:30

※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、上記時刻に随わらずお知らせいたします。

## ■発表方法

Homepage : [www.r-wellness.com/tango/](http://www.r-wellness.com/tango/)  
Facebook : [www.facebook.com/tango100km/](http://www.facebook.com/tango100km/)  
Instagram : [www.instagram.com/tango\\_ultra/](http://www.instagram.com/tango_ultra/)



Homepage



Facebook



Instagram

## 事前の健康管理

大会参加に際しては、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の相談の上、大会にご参加ください。下記のうち、該当するものが 1 つでもあれば心肺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)

## レース中の体調管理

気温が高ければ脱水・熱中症、気温が低ければ低体温症になるリスクが増加します。天候の変化等に備え、体温調節をしっかり行いましょう。

## 【対策】

- ・こまめな水分補給を行えるように、マイボトル、マイカップを身に着ける
- ・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、バナナを摂る
- ・帽子、タオルを身に着ける
- ・防寒着を持参する
- ・睡眠をしっかり取る

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31 ~ 35℃	28 ~ 31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28 ~ 31℃	25 ~ 28℃	警戒 (積極的に休息)
24 ~ 28℃	21 ~ 25℃	注意 (積極的に水分補給)
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

## 過去 3 年間の気象状況

大会回数	開催日	降水量	平均気温	最高気温	最低気温	平均風速
第 17 回	2017 年 9 月 17 日	64.5mm	21.8℃	23.8℃	20.0℃	6.8m/s
第 16 回	2016 年 9 月 18 日	11.5mm	22.5℃	25.2℃	20.9℃	3.5m/s
第 15 回	2015 年 9 月 20 日	0.0mm	20.8℃	22.7℃	18.1℃	3.5m/s

※第17回は台風の接近により中止

## 伴走者登録

伴走が必要な場合（視覚障がい者、聴覚障がい者等）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）伴走者と選手は安全管理上「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。走行の際は必ず伴走者ゼッケンを装着してください。ゼッケンが確認できない場合は走行を停止させていただく場合があります。

## 大会前日

## 前日受付

日時：9月15日(土) 11:00 ~ 18:30

場所：アミティ丹後 (100km の部・60km の部)  
〒 629-3101 京都府京丹後市網野町網野 367

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。

## ★お渡しするもの

- ・ナンバーカード
- ・計測タグ
- ・安全ピン
- ・荷物シール
- ・荷札
- ・コース上荷物袋
- ・参加賞 T シャツ
- ・閑門カード

※サイズの変更はできませんので、予めご了承ください

## 選手説明会

日時：9月15日(土) ① 13:30 ~ ② 15:30 ~  
場所：アミティ丹後

大会の最新情報やコース攻略方法、翌日のレースに役立つ情報をお伝えします。また、海外の方に向けて各回の説明後に個別で質問をお受けします。スムーズな大会運営のため、何よりご自身の完走のため、是非ご参加ください。

※任意参加です。いずれも説明内容は同じです。

## ナンバーカード・計測タグの再発行

ナンバーカード引換証などの紛失・お忘れによる再発行の場合には再発行手続きを「受付」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	計測タグ
500 円	1,000 円	1,000 円

## その他

## ■シャトルバス運行区間

- ①選手専用駐車場 ⇄ 会場
- ②網野駅 ⇄ 会場
- ③会場 ⇄ 各宿舎方面

※詳細は P13 をご確認ください。

## ■選手専用駐車場

開場時間 10:00 ~ 20:00

※詳細は P12 をご確認ください

※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関にてご来場ください。

※違法駐車、停め置き、車中泊等は絶対にしないようお願いします。

## ■出店ブース

受付会場のアミティ丹後では、地元特産品のほか、  
スポンサー、オフィシャルブース等によるグッズの  
販売を行います。ぜひお立ち寄りください。

## 前日会場図



※会場内のレイアウトは変更する場合があります。

## 大会当日

## 当日受付&amp;スタート会場

- 100km の部  
2:30 ~ 4:10 (場所: アミティ丹後)  
〒 629-3101 京都府京丹後市網野町網野 367
- 60km の部  
7:30 ~ 8:30 (場所: 久美浜浜公園)  
〒 629-3410 京都府京丹後市久美浜町 3137-3

## スタート

選手専用駐車場 開場時間: 2:00 ~ 20:00

シャトルバス運行 時 間: 2:00 ~ 20:00  
区 間: 選手専用駐車場 ⇄ メイン会場  
メ イ ン 会 場 ⇒ 網野駅  
その他の地区間の運行あり

※駐車場・シャトルバスの詳細は P13 をご確認ください。

準備を済ませスタート位置に大会スタッフの指示に従って整列してください。スタート制限時刻は、下記の表に記載していますのでご確認ください。この時間までにスタートラインを通過できなかった場合は、失格とさせていただきます。スタート時刻に間わらず、事前に定められた関門時刻を遵守して頂き、時間内に通過できなかった場合は失格となります。

## ▼各種目のタイムテーブル

	ナンバー カードの色	集合時刻	スタート式	スタート 時刻	スタート 制限時刻
100km	白	4:10	4:15	4:30	4:45
60km	緑	8:40	8:45	9:00	9:15

## ナンバー カード

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、確認させていただく場合がありますのでご了承ください。ナンバー カードを装着する際に使用される安全ピンは必ずご自身でお持ち帰りください。大会後、会場の利用者が怪我をする恐れがありますので、ご協力をお願いします。ナンバー カードのお忘れ、紛失に関する再発行については P5 をご確認ください。



## 服装

必ずナンバー カードが視認できる服装でご参加ください。当日は朝晩の寒暖差が激しく、また天候が急変する場合があります。各自で雨・防寒対策を十分に行ってください。

※仮装について  
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あります。良識をもって楽しく大会にご参加ください。

## 忘れ物チェックリスト

- 大会プログラム
- ナンバー カード
- 計測タグ
- 荷物袋
- 荷札
- 関門カード

## 完走に役立つものリスト

- 腕時計
- 手袋
- 帽子
- 絆創膏
- マイカップ・マイボトル

※ナンバー カードと計測タグを必ず装着してください。

## 計測タグ

2 枚の計測タグは必ず両足のシューズに 1 枚ずつしっかりと装着してください。正しく装着していない場合は、記録や順位が出ませんので、スタート前には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、受付時にお渡しするナンバー カードに同封されている装着説明をご覧ください。その他、ご不明な点がございましたら「総合案内」までお越しください。



ビニタイを計測タグの穴  
①に入れ靴紐の内側を通して②の穴に入れる。

③と④も同様にし、外れないようにねじって固定する。必ず両足に装着してください。

## 大会当日

## 荷物預け

## 会場荷物

- 100km の部  
時間: 2:30 ~  
場所: アミティ丹後
- 60km の部  
①時間: 2:30 ~  
場所: アミティ丹後  
②時間: 7:30 ~  
場所: 久美浜浜公園

## コース荷物

- 100km の部  
時間: 2:30 ~  
場所: アミティ丹後
- 60km の部  
①時間: 2:30 ~  
場所: アミティ丹後  
②時間: 7:30 ~  
場所: 久美浜浜公園

## 脱ぎ捨て荷物

場所: くみはま SANKAIKAN (16.2km 地点)

※ 60km の部は対象外となります。

スタート時に着用していたウェアを上記の場所で預けられるサービスです。荷物袋をその場で配布していますので、ご自身のナンバー カードの番号を書き、お預けください。



## ※スタート 15 分前までに指定の場所へお預けください。

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。貴重品等については各自で管理してください。



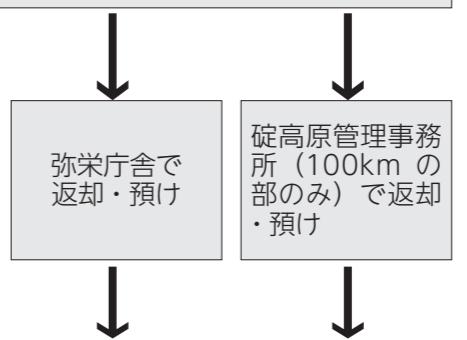
お預け頂いたコース荷物はレース中に下記の給水所で受け取る事ができます。体育館内の荷物配布所にて袋を受け取り、「荷物袋」へ荷物を入れてお預けください。

種目	場所
100km の部	弥栄庁舎 71.8km
60km の部	32.4km

ナンバー カードに同封されている「荷物シール」を「荷物袋」に貼ってください。  
(例) 右図

くみはま SANKAIKAN で預ける  
(100km の部のみ)

## アミティ丹後、久美浜浜公園 (60km の部のみ) で預ける



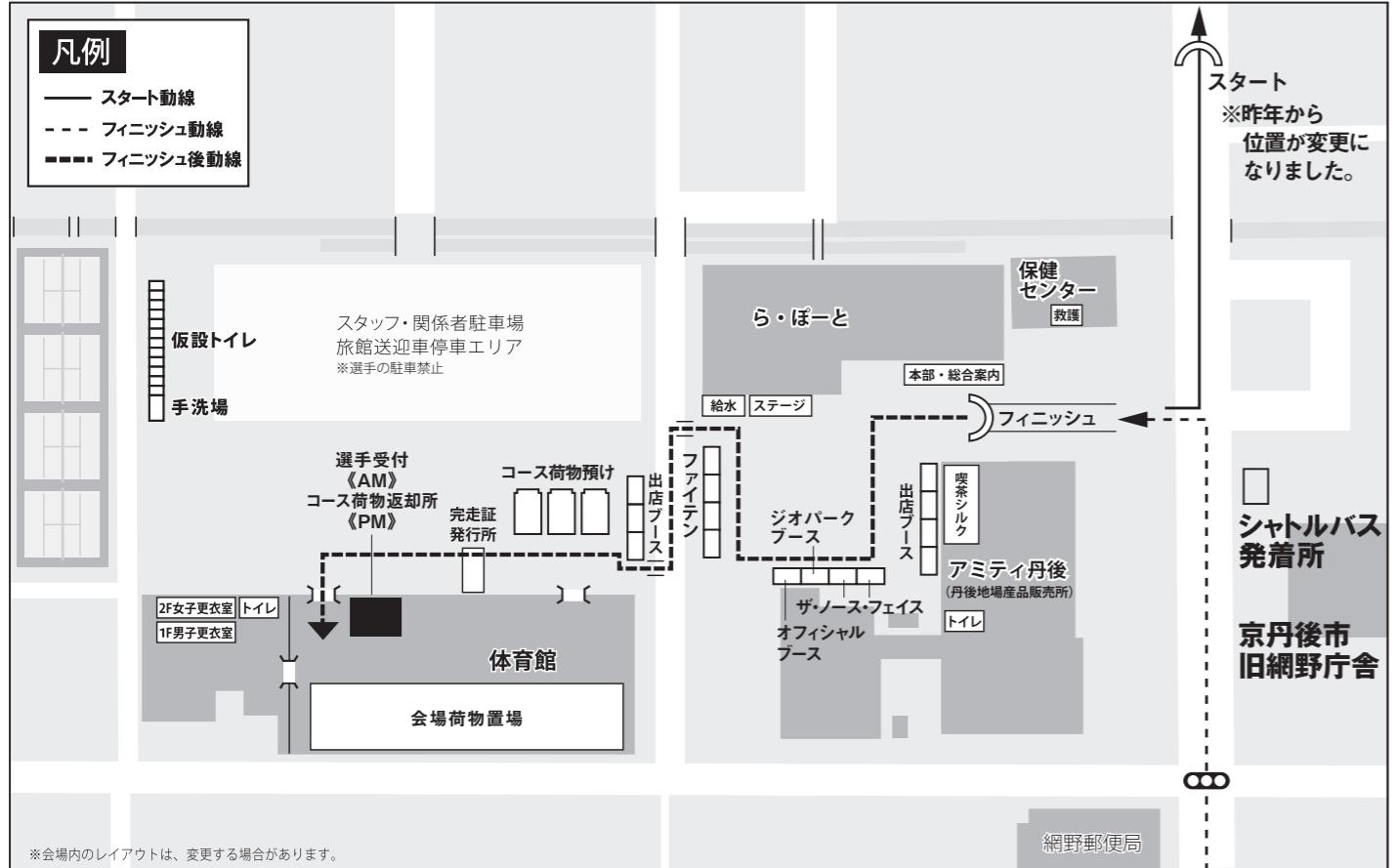
## フィニッシュ・リタイア後にアミティ丹後で返却

※一度預けた荷物の取り出しができません。※行き先が種目により異なりますのでご注意ください。

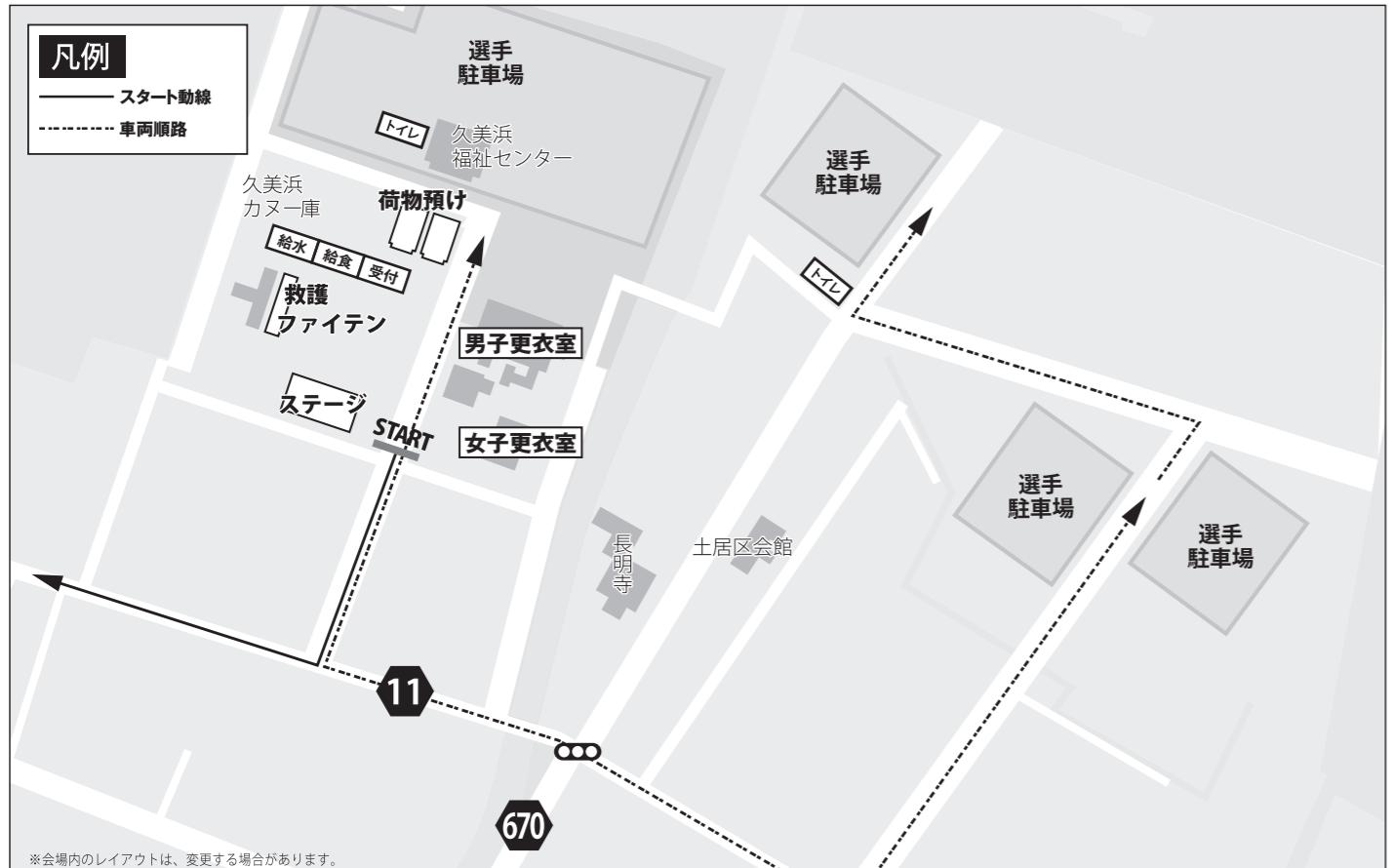
- コース上荷物は、指定の荷物袋に入れてお預けください。この袋に入っていない物はお預かりできません。お忘れになつても、当日の予備はありません。
- 必ず荷物を 1 つにまとめてください。2 つ以上はお預かりできませんのでご注意ください。
- 中の荷物が飛び出さないように、預ける際には必ず袋の口をしっかりと結んでください。
- 預けた荷物を受け取らなかった場合やリタイア者へのコース荷物返却は、17:30 以降になります。交通状況などにより、返却が遅れる場合があります。お急ぎの場合は、荷物置場にて後日発送のサービスを行っております。(着払い)
- 紛失、破損があった場合、大会主催者は一切責任を負いません。

## 大会当日

## メイン会場(アミティ丹後)



## 60kmスタート会場(久美浜浜公園)



## レース中

## 走行

## 関門

大会中、一部区間を除き、交通規制をしておりません。複数で並走せず、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思わず事故の原因となります。必ず、道路交通法を遵守してください。なおコース誘導員の指示がある場合、その指示に従ってください。

## 距離表示

距離表示は5kmごとと、42.195km地点に表示し、残り5km地点からは1kmごとに表示します。安全管理上、正確な位置から離れている場合があります。あらかじめご了承ください。

## 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。違反した場合、失格とさせていただくことがあります。コース上のトイレは全エイドステーションに設置しています。

## 緊急車両通行等へのご協力のお願い

大会中、事故や火災など緊急事態が発生した場合緊急車両が通行することがございます。その際は、大会スタッフの指示に従って緊急車両の通行を優先してください。

## エイドステーション

約5kmごとに給水所を設置いたします。本大会で設置する給水所以外での飲食に関しましては、一切の責任を負いません。走行前、走行途中に閑わらず、アルコールを摂取しての走行は大変危険なためおやめください。エイド詳細はP15をご確認ください。

マイカップ・マイボトル用  
スペシャルドリンクの提供

マイカップ及びマイボトルをお持ちになった方用スペシャルドリンクを提供します。提供エイドはP15をご確認ください。

## 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しています。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。各救護所では、救命処置を重視した体制で運営され、大会中の傷害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。また傷病に閑わる責任は負いかねますので、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)の用意はございません。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。

## 関門以外の場所でのリタイア

リタイアされる場合は次の関門まで歩いて行くか、エイドステーションもしくは最後尾からの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。外したナンバーカードは会場荷物置場にてご提示ください。会場到着後、計測タグをご返却ください。早い段階でリタイアされた場合、荷物の返却まで長時間お待たせする可能性があります。ご了承ください。

## 記録計測

記録計測は出発合団(号砲)からフィニッシュまでの時間です。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、ご了承ください。

## ランナーズアップデートサービス

ランナーズアップデートとは、記録計測地点の通過タイムとラップタイムがインターネットで閲覧できるサービスです。ナンバー・や氏名が分かっていれば、レース中にご家族やお友達の記録が確認できます。URLを入力または、右記のQRコードを読み込んでください。

■ランナーズアップデートサービス  
※大会前日公開予定 [runnet.jp/record](http://runnet.jp/record)



## コース上の応援

コースは一部の交通規制区間を除き、一般道路です。危険ですので自転車・バイク・自動車等での伴走、応援を禁止します。発見した際はそのランナーを失格とし、走行を中止していただく場合があります。近年、ランナーの応援と思われる自動車等がコース上を通行することにより、近隣の皆様のご迷惑となっております。大会の存続にも関わりますので、コース上での応援を自粛いただくよう、ご家族・ご友人へ呼びかけをお願いします。

## 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、「丹後」や「ウルトラマラソン」に関する川柳・俳句を奮って投稿してください。1人何句でも投稿できます。特賞作品5句を選出し、後日記念品を贈呈します。

## フィニッシュ後

## 記録証・完走メダル

制限時間内にフィニッシュされた方には、記録証と完走メダルを贈呈します。後日のお渡しはできません。必ずフィニッシュ直後にお受け取りください。なお、記録証の印字は完走タイムのみとなりますので、制限時間外ランナー（失格者）には発行できません。確定版の大会結果並びにラップタイムは、大会終了の約1か月後大会公式ホームページに掲載予定です。

## 入賞・表彰

各種目男女上位6名が入賞となります。1～3位まではステージ上にて表彰を行い、4～6位の方はステージ横テントにて表彰品の授与のみ行います。また、年代別表彰を行い、各種目男女上位3名が入賞対象となります。表彰式は行わず、約1か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。



## 落とし物・忘れ物

大会会場もしくは、コース上で落とし物を見つかった場合は大会スタッフまでお声がけください。忘れ物に関しては、大会終了後、大会事務局にて約1か月間お預かりさせていただきます。保管期限を過ぎても連絡のなかつたものは廃棄させて頂きます。腐敗のおそれがある食品などにつきましては、警察からの指導に基づき、衛生上の観点から廃棄させていただきます。コース上での忘れ物は、最寄りの交番、警察署に届けられる場合もありますのでご自身で関係機関へのご連絡をお勧めいたします。

## 計測タグの返却

計測タグはレンタルです。フィニッシュ後は、「計測タグ回収場所」まで必ずお持ちください。当日スタートされなかった場合、またはリタイアされた場合は総合案内にてご返却ください。会場で返却し忘れた場合は後日、大会事務局までご返送ください。



## 大会規則・注意事項

- 本案内に記載されている要項をよくお読みの上、ご理解いただき自己責任において申込み、ご参加ください。
  - 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。  
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できません。
  - 例)・大会に参加しなかった場合
    - ・自己都合によるキャンセルを行った場合
    - ・地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等、主催者の責によらない事由で、大会が開催縮小・中止となった場合
  - 傷病、事故、紛失等に対し、自己の責任において大会にご参加いただきます。
  - 体調が悪い場合は、決して無理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、無理をせず棄権するよう心掛けてください。大会開催中に傷病が発生した場合、応急手当を施します。その方法、経過等について、主催者は責任を負いません。
  - 大会開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任は免除され、損害賠償等の請求を受けません。
  - 家族・親族・保護者（参加者が未成年の場合）、または代表者がお申込みした場合も、本人が本大会への参加を承諾のうえ、申込したものとみなします。
  - 本大会はマラソン保険に加入しておりますが、大会規則を守らない場合や参加方法が不適切と判断された場合等には保険が適用外となる場合があります。
  - 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。
  - 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。
  - 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とします。
  - 大会会場・コース周辺の住民や施設への迷惑行為（野宿・無断駐車等）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、緊急時、周囲の音が聞き取れず大変危険ですので控えください。
  - 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。
  - 上記のほか、大会に関する事項については、大会スタッフの指示に従ってください。従わなかった場合は失格となる場合があります。

## オフィシャルツアーに関するお問い合わせ

東武トップツアーズ株式会社 東京スポーツ営業部「丹後ウルトラマラソン」係  
TEL:03-5348-2733 MAIL:marathon@tobutoptours.co.jp  
営業時間:平日 9:00 ~ 18:00 (土・日・祝祭日は休業)

## 大会前当日のお問い合わせ

TEI :090-4000-9066

※おかげ間違いのないようご注意ください

9月15日(土) 10:00 ~ 19:00

9月16日(日) 2:30~20:00

## 大会に関するお問い合わせ

## 丹後ウルトラマラソン大会事務局

TEL:0120-846-024

営業時間：平日 10:00～17:30（土・日・祝祭日は休業）