

2024アースランクラブ第5戦

新しい自分と新しい
仲間に会えるかも

第9回多摩川ネイチャー100キロ

- 【名称】 第9回多摩川ネイチャーマソン（東京ウルトラ100キロ）
【主催】 NPO法人日本アウトフィットネス協会／アースランクラブ
【会場】 東京都大田区羽田～福生市南田園の多摩川左岸
【後援】 大田区ほか8自治体（昨年実績）
【協力】 (株)ワンストップコミュニケーション
ボランティア団体：HAT 神奈川スポーツボランティアバンク

実施要項

- 開催日時 2024年4月14日(日) ※雨天決行
募集期限 2024年3月27日(水) ※4月10日(水)までレイトエントリー受付(公式HPのみ)
参加資格 フルマソン完走経験のある18歳以上の健康な男女
必携品 バッグパック、帽子、スマホ、非常時交通費、コースマップ、保険証(コピー)
入浴券 ゴール後、「第二粟の湯」の無料入浴券

募集内容

| 種目 | 募集人組 | 参加費 | スタート時間 | 制限時間 |
|------------------|-------------|----------------|-----------|------|
| 100キロ個人 | 300人 | 12000円 | 6:00～6:15 | 13時間 |
| 80キロ個人 | 200人 | 10000円 | 7:00～7:15 | 10時間 |
| 60キロ個人 | 200人 | 8000円 | 8:00～8:15 | 8時間 |
| 50キロ個人 50キロペア | 150人 25組 | 7000円 9000円 | 9:00～9:15 | 7時間 |
| 特別企画 50キロウォーク | 300人 | 2000円 | 6:15～7:00 | 10時間 |

多摩川は都民の憩いの場であり多くの方が散歩や散策を楽しんでいます。自転車の練習場でもあります。高速の自転車には特にご注意ください。

【コース】 羽田～福生市南田園の多摩川左岸（東京都側）

- 1) 100 キロ種目 田園調布本町⇄福生市南田園 + ⇄本羽田
- 2) 80 キロ種目 田園調布本町⇄福生市南田園
- 3) 60 キロ種目 田園調布本町⇄立川市柴崎
- 4) 50 キロ種目 田園調布本町⇄府中市是政 + ⇄西六郷

詳細は「コース」を事前発送

【競技規則】

【本部受付】（多摩川丸子橋緑地）丸子橋より300m下流

- 1) 多摩川左岸の10km地点を起点に上流福生市から下流大師橋先までを往復する
- 2) 主にサイクリングロードと一部河川敷（未舗装）がコース（コースマップを参照）
- 3) 指定のチェックポイントを指定時間内に通過すればコース間違いや休憩を取ってもよい
- 4) 準備ができた方から順次スタートするショットガンスタート
- 5) 途中棄権は本部に連絡後、自力で帰宅する（手荷物は着払いの宅急便で送る）
- 6) ペアは同時スタート同時ゴールする
- 7) ゴール後、計測バンドと引き換えに記録証を発行（速報）。表彰式はありません。

8) ウォークの計測なし（地点チェックあり）。参加賞は飲料とタオル。完歩賞は賞状と上記の入浴券。

【スケジュール（4月14日）】

- | | |
|------------|----------------|
| 05:30 | 100キロ受付開始 |
| 06:00~15 | 100キロスタート（随時） |
| 06:00~6:30 | 50キロウォーク受付 |
| 06:15~7:00 | 50キロウォークスタート |
| 06:30 | 80キロ受付開始 |
| 07:00~15 | 80キロスタート |
| 07:30 | 60キロ受付開始 |
| 08:00~15 | 60キロスタート |
| 08:30 | 50キロ受付開始 |
| 09:00~15 | 50キロスタート |
| 11:45 | 40km折返し地点閉鎖 |
| 12:45 | 30km地点閉鎖 |
| 14:00 | 20km地点閉鎖 |
| 15:00 | 10km地点閉鎖 |
| 16:00 | 100キロ種目0km地点閉鎖 |
| 17:30 | -10km地点閉鎖 |
| 19:00 | 0km（ゴール地点）閉鎖 |
- 多摩川河川敷は街灯など照明がありません。
18時以降は危険が伴います。閉鎖時間を厳守してください。

【諸注意】 道交法に従って安全に走ってください

- | | |
|------|---|
| 計測 | 計測リストバンド |
| 給水所 | 10km毎：ミネラルW スポドリ 栄養補助食 |
| 支給品 | コースマップ：ゼッケン3枚 マラソン保険 飲料500ml×2本 携行栄養補助食 |
| 表彰 | 総合6位に賞状（後日郵送） |
| 完走賞 | 完走メダル、完走バスタオル、Tシャツ |
| 中止 | 開催が困難と判断された場合のみ中止 |
| 救護 | 救命救急士と安全委員が巡回 |
| 棄権 | 10km毎の給水所で棄権すること。最寄り駅から自力でお帰りいただきます。スタート時に預けた手荷物は着払いの宅急便で自宅に送ります 競技の性質上、給水所以外の棄権はできません。 極力自力で給水所まで移動してください。 |
| 携行品 | スマホ 小銭（途中棄権用） コース図 飲料2本 携行栄養補助食 |
| アクセス | 東急東横線「多摩川駅」より600m 東急多摩川線「沼部駅」より450m ※駐車場はありません |

参加規約（アスランクラブ共通）

- 1 募集期限内のキャンセルは協会の規定による一部返金。期限後のキャンセルには返金はありません。
- 2 種目やメンバーの変更は事務局まで連絡してください。料金不足分は大会当日の受付でお支払ください。
- 3 主催者の責によらない事由（地震・風水害・事件ほか）で中止になった場合、返金等はありません。
- 4 治療中の疾病、既往症、障がいの有無などより競技に影響がある場合は事前に事務局に申し出てください。状況によって医師の診断書を求められることがあります。
- 5 年齢や性別等の虚偽申告、申込者以外の出場（不正出場）は認めません。
- 6 主催者は、大会期間中の疾病や紛失、他の事故に際し応急処置を除いて一切の責任を負いません。
- 7 大会に参加されない方へのプログラム、ゼッケン、大会資料の発送は行いません。
- 8 参加者の肖像権は主催者に帰属するものとし、主催者は営利目的以外の利用ができるものとします。

お問い合わせ

イベント情報センター

TEL : 045-642-7400（平日10:00~17:30） FAX : 045-633-7933

MAIL : info@outfitness.jp

住所 : 〒230-0073 横浜市鶴見区獅子ヶ谷1-5-57-105

