

第2回 小江戸・大江戸200kフットレース
プログラム

目次

大会案内	1～2
注意事項	2～3
リタイヤした場合のアクセス	3～4
参加者名簿	5～8

大会案内

大会名：第2回小江戸・大江戸200kフットレース

開催日：2012年3月3日（土）～4日（日）雨天決行

主催：小江戸・大江戸200k実行委員会

〒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、古山 孝子、鈴木 美枝

協力：小江戸大江戸トレニックワールド、武蔵の風麦風会、小川健人会、ミホちゃん'ズ、上里陸連

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】【熊谷市立健康スポーツセンター】【玉淀製菓】

コース：(A)小江戸コース：川越・熊野神社～平成の森公園～荒川～熊谷市立健康スポーツセンター（熊谷エイド 28.1km）～押切橋～重忠橋～R140～玉淀大橋～玉淀製菓（玉淀エイド 51.6km）～R254～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）～池袋～春日通～秋葉原～神田須田町・アスリートクラブ（神田エイド 130.1km）～日本橋～永代通～清砂大橋～葛西臨海公園駅（葛西エイド 142.4km）～船堀街道（R308）～平和橋通（R308）～京成線・堀切菖蒲園駅横～加平～環七～鹿浜橋～赤羽駅～高島平～笹目橋～羽根倉橋（羽根倉エイド 188.2km）～川越バイパス～ゴール（川越・湯遊ランド 202.0km）

種目(制限時限)：①小江戸大江戸：コース(A)＋(B)＝202km(36時間)

②小江戸：コース(A)＝91km(13時間)

③大江戸ナイトラン：コース(B)＝111km(16時間)

関門：種目①2ヶ所：川越エイド(91km)3月3日24時(16時間)／葛西エイド(142km)4日10時(26時間)

種目②関門無し

種目③葛西エイド(51km)4日6時(8時間)

日程〈種目①小江戸大江戸 202km②小江戸 91km〉

・受付(*川越・湯遊ランド)①3月2日(金)18時～20時②3月3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：次ページ2. をご参照

・開会式/スタート：川越・熊野神社（湯遊ランドから徒歩5分）

開会式3月3日（土）7時50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3日(土)20時～21時

・荷物預かり：次ページ2. をご参照

・開会式/スタート：川越・湯遊ランド駐車場：3月3日（土）21時50分～/22時スタート

ゴール〈種目①〉：湯遊ランド駐車場

＊ 「湯遊ランド」にて3月5日9時まで入浴・休憩・仮眠可能。

(但し清掃の為朝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。飲食等は自己負担。

ゴール〈種目②③〉：湯遊ランド駐車場

＊ 「湯遊ランド」にて入浴・休憩可(入場後2時間)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計測タグ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://blogs.yahoo.co.jp/koedooedo200kfootrace2011/MYBLOG/yblog.html>

または、武蔵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

注 意 事 項

1. ナンバーカード：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）
2. 荷物預かり（貴重品除く）
 - ① No. 1～64, 301～367（小江戸）, 401～457（大江戸）：ゴール後の荷物は預かり部屋で保管
 - ② No. 101～259：ゴール後の荷物は湯遊ランド・風呂場ロッカーに入れ、鍵は大会受付に戻す。
紛失時5000円負担。ロッカーの大きさは(高83×幅20×奥行48cm)
 - ③ 3エイド（玉淀・川越・葛西）に荷物を預けられます。各自で荷札(カード番号・氏名・エイド場所を記入)を付け、駐車場にある所定の場所に置く。（各自バッグ、袋に入れること）レース途中での不要荷物等はエイドではお預かりできません。
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。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間違いやすい箇所②事故（巻き込み・接触）多発地点③食糧補給するに適当なコンビニなどが説明してありますので事前に精読して大会に臨んでください。
4. 交通ルールの厳守：
信号を守る事。歩道がある場合は歩道を、無い場合は左側端を走行のこと。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
各エイドステーションを必ず通過してください。通過しない場合は失格とします。
各エイド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りください。（紛失費用は2000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5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：6ヶ所（ドリンク・軽食を用意します）

熊谷エイド：熊谷市立健康スポーツセンター（設営時間 3 日 10:30～12:30）

玉淀エイド：玉淀製菓駐車場（設営時間 3 日 13:00～17:00）

川越エイド：川越・湯遊ランド駐車場（設営時間 3 日 17:00～24:00）

神田エイド：「アスリートクラブ」（設営時間 3 日 20:00～4 日 5:00）

葛西エイド：葛西臨海公園駅（設営時間 3 日 22:00～4 日 10:00）

羽根倉エイド：羽根倉橋（設営時間 4 日 2:00～18:00）

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ください。

8. その他お食事処：2ヶ所

【なか卯】さんのご協力によりコース上にある【なか卯】12店舗のうちお好きなお店2ヶ所（小江戸コースは東松山店1ヶ所）で食事ができます。食事をした店舗でゼッケン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東松山店②新座大和田店③朝霞店④成増店⑤東池袋向原店

⑥茗荷谷店⑦本郷三丁目店⑧神田須田町店⑨木場店⑩新小岩店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

荒川河川敷の道（鳥羽沼～熊谷エイド）（熊谷エイド～押切橋～重忠橋）（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携帯してください。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、処理するものとします。

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）～池袋（123km）…東武東上線

- ・ 池袋～神田（130km 付近）…メトロ丸の内線
- ・ 神田～日本橋（131km 付近）…メトロ銀座線
- ・ 日本橋～江戸川球場手前（140km 付近）…メトロ東西線
- ・ 葛西臨海公園駅（142km）…JR 京葉線
- ・ 葛西臨海公園～鹿浜橋（167km）…メトロ東西線：西葛西駅・都営新宿線：船堀駅・JR 総武線：新小岩駅・京成線：堀切菖蒲園駅・JR 常磐線：綾瀬駅・メトロ千代田線：北綾瀬駅・東武伊勢崎線：西新井駅・JR 京浜東北線：東十条駅・JR：赤羽駅
- ・ 鹿浜橋～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

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、携帯電話：緊急連絡用、防寒具、帽子、手袋、健康保険証

★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。

今般[武蔵トレニックワールド]から[小江戸大江戸トレニックワールド]へと、改称いたしました。日頃は、東京近郊の里山（主に越生・ときがわ～外秩父）のハイキングコース・登山道（=trail）を仲間達と楽しく駆け回って（=picnic）います。トレラン、マラニックとも違うのでトレニック（trail×picnic=trainic=トレック）と、名付けて練習しています。

今年は走友の皆様に私たちのトレニックワールドを体験してもらおうと新規2大会の実施を目指しています。是非ご参加ください。（第1回目は6月17日（日）「in 越生」詳細は後日ご連絡します。）

昨年の大会直後に襲った大震災は、私たちランナーにも大きな課題を突きつけてきました。私たちは練習会に〈run by 10〉を導入し、被災地支援を実施してきました。私も何度か被災地で汚泥の掻き出しなどをしてきました。今後は被災者の方々の心が少しでも癒されるようにと、桜の苗木の贈呈・植樹などを考えています。現地沿岸部は何かもかもが流され新しい道路が完成するまでに長い年数が必要です。私たちの支援も長期に続けていく必要があります。私たちが企画する新規大会では、参加者に〈run by 10〉をお願いしていくつもりですが、ご理解とご協力をお願いいたします。

上述のとおり私たちは、活動をより充実したものにしようと心新たにしたところであり、これを機にNPO法人立上げの準備を進めております。

昨年の「小江戸大江戸 200k」大会を通して、多くの走友と出会い、沢山の貴重な体験をさせていただきました。今回もきっと素敵な出会いがあるものと今から楽しみにしております。

みなさま全員が万全なる準備を整え、元気な姿でスタートラインに立てることを心よりお祈りいたします。

（島田記）