

第3回 SUN-IN 未来 100 km ウォーク



地域と子どもの未来を創造



参加者のしおり

大会特設電話

080-6260-5662

未来ウォーク実行委員会

〒682-0021 鳥取県倉吉市上井 320 番地 11

TEL/FAX: 0858-27-0101

メール: wkentry@npo-mirai.net



日韓交流ウォーキング大会

神話と歴史に満ちた鳥取 中部を歩く「100キロウオーク」へ！

お越しいただいた皆さまを歓迎いたします。



私たちは、2001年より全国規模のウォーキング大会「SUN-IN未来ウオーク」を開催し、ウォーキングを通じて地域に貢献してまいりました。その経験を生かし、鳥取県中部にウォーキングリゾートを創造するという目的のもと、ウォーキングに関するコース開発、イベントや教室の開催、カフェの運営、ウォーキング指導付き宿泊プランの造成など、総合的に取り組みはじめました。

特に今年度は、湯梨浜町東郷湖周回コースにおきまして、鳥取県中部ウォーキングリゾートを象徴しますロゴマーク「ホトリ」ちゃんを採用しましたコース案内路面表示のペイントが完成し、皆様をご案内させていただきます。

本大会は、この「ウォーキングリゾート創造」という理念を象徴する大会として、2012年より大韓ウォーキング連盟との共催で「100キロウオーク」を開催し、国内はもとより韓国からも参加者があり、この鳥取県中部の魅力を歩いて実感していただいております。

鳥取県中部は、歴史と神話に満ちた土地です。天女のふるさと東郷湖。大国主命の娘にゆかりの倭文神社。万葉歌人の山上憶良が赴任していた倉吉市の国府の地。後醍醐天皇がたてこもった船上山。小泉八雲が新婚旅行で訪れた琴浦町。そして、平安時代から続く三朝温泉や、江戸・明治・昭和の町並みが文化庁の伝統的建造物群保存地区となっている倉吉赤瓦・白壁土蔵群。大栄スイカや砂丘ながいもと名探偵コナンで有名な北栄町、など魅力あるスポットが満載の土地でもあります。

全国を行脚されている鉄人ウォーカーの方々におかれましては、このウォーキングリゾート事業の中でも最高峰のウォーキング大会に挑戦して下さるわけで、その体力・気力・勇気には深く感謝申し上げます。どうぞ、最後まで完歩していただき、ご満足いただけるよう、私たちも全力でサポートさせていただきます。

それでは、神話と歴史に満ちた鳥取中部を歩く「第3回SUN-IN未来100キロウオーク」をお楽しみください。

特定非営利活動法人未来

理事長 岸田 寛昭

●大会当日までの注意事項

- ・参加者の入れ替わりや代理参加は認めておりません。
- ・「誓約書」を記入しておいて下さい。(大会当日受付の際、提出して下さい)
- ・歩行中に必要な物は、出発までにそろえておいて下さい。
(例：懐中電灯、点滅ライト、反射タスキ、バンドエイド、エアースロンパス、飴や携行食、ペットボトル飲料、着替え等)
- ・コース途中の仮眠できる箇所には、実行委員会が寝袋を用意しています。
(鳴り石カフェ・67.8km 地点)
- ・住所が変更になった場合は必ずお知らせください。

●会場駐車場

- ・「燕趙園道の駅」駐車場（第1駐車場）をご利用ください。
- ・大会期間中は他のイベント（中華コスプレ大会）も開催しております。車でお越しの際、込み合っ
て駐車出来ない場合は、大会本部にご連絡願います。

1. スタート受付



●スタートまでの流れ（受付・手荷物・説明会・出発式・スタート）

- ・受付開始・手荷物受付開始 AM10:30～ (※チラシとは異なります。)
- ・大会説明会 AM11:20～
- ・出発式 AM11:50～
- ・スタート AM12:00

●受付

- ・受付は必ず本人が行ってください。
- ・チーム参加の方は、代表もしくはトップの方が受付を行ってください。
- ・誓約書を提出してください。
- ・体調が悪い場合、身体に異常を感じましたら、無理せず棄権をお勧めします。

●手荷物預けの注意

- ・手荷物は受付で預け、ゴール後、大会本部で受け取ることが出来ます。

●大会説明会

- ・説明会は、受付終了後、燕趙園・道の駅軽食喫茶内バンケットルームにて行います。
- ・チーム参加の方は、チーム全員が参加されることも可能です。
- ・「参加者のしおり」に基づいて、説明会を行いますので、当日「参加者のしおり」を必ずお持ちください。

●出発式

- ・出発式は、燕趙園金山嶺橋東芝生広場・特設会場にて行いますが、天候の状況によっては、説明会の会場で行う場合もあります。

●スタート

- ・チェックカードにスタートのスタンプを押してもらってスタートとなります。

2. 歩行中の注意事項

- コース上に立ち番スタッフはおりません。コース進行方向に白線での矢印表示と主な地点に「のぼり旗」及び「点滅ライト」を設置しており番号を所定の位置に付けています。道に迷ったら現在地の「のぼり旗」及び「点滅ライト」の番号を大会本部へ告げて進行方法を尋ねてください。
- 歩行中、体調が悪くなったり、異常を感じてリタイヤをされる場合は、現在地を把握できるようなるべく「のぼり旗」及び「点滅ライト」のあるところで、大会本部へご連絡願います。その際には、「のぼり旗」及び「点滅ライト」の番号を確認してからご連絡願います。
- 歩行中に用心する事
 - ・歩行中は、常にゼッケン及び反射タスキが見えるようにして下さい。
 - ・着替えたらゼッケン及び反射タスキも付け替えて下さい。
 - ・暗くなったら懐中電灯・点滅ランプを必ず点灯して下さい。また、きちんと点灯するかどうか、事前に確認しておいて下さい。
 - ・追越できない歩道や、歩道のない車道では縦一列で歩き、絶対に車道には出ないで下さい。
 - ・信号のない横断箇所では、十分注意を払って横断するよう心掛けて下さい。
 - ・車の出入口では、車に道を譲って下さい。
 - ・道中ゴミは捨てないで下さい。袋等に入れて必ず持ち帰るようにして下さい。
 - ・道路等へのゴミ捨て、歩行喫煙、吸い殻のポイ捨てをしないで下さい。
 - ・自販機やコンビニのゴミ箱が満杯の時にゴミを捨てないで下さい。
 - ・給水場所に紙コップはありません。マイカップか空ボトルをお使い下さい。
 - ・コンビニでは車止めに座りこまないで下さい。
 - ・「声掛け追越」に努めて下さい。

3. チェックポイントについて

- 各チェックポイントでは、ゼッケン番号と氏名を告げて、チェックカードを提示し、チェックを受けてください。
- 第1チェックポイント「薬師の足湯」と第3チェックポイント「江北公民館」の間の倉吉市赤瓦内にシークレットチェックポイントがあります。必ず、案内コース通り通過してください。
- 第3チェックポイントの江北公民館で制限時刻を設けます。
11/15の24時までにチェック出来なかった場合は、失格とさせていただきますのでご注意ください。

●スタート～各チェックポイント等～ゴールまでの距離および開設時間

各チェックポイント等間の標高差等区間についてのコメント

地点	累計距離	開設時間
スタート(燕趙園)	0km	11:00～12:00
↓・燕趙園をスタートし、標高約50m・出雲山展望台を通り、日本海を一望できます。馬の山を越え、海岸部の道に出ます。そこから海岸沿いに東に向かいます。次に標高約170m・波関峠を越え、三朝まで行くアップダウンの多い区間です。		
No1、薬師の足湯	30.0km	15:00～
↓・薬師の足湯で足の疲れを癒やし、元気をもらって倉吉市内に向かい、倉吉観光の名所・白壁土蔵群を歩く区間です。		
No2、※シークレットポイント	39.5km	16:10～
↓・平坦ではありますが、倉吉市内車道脇の歩道を歩き、北栄町方面日本海に向かっていく区間です。		
No3、江北公民館【夕食】	47.7km	17:30～24:00(制限時刻)
↓・標高差の少ない平坦な東西に延びる道を西に向かってまっしぐら。		
No4、鳴り石カフェ【仮眠所】	67.8km	20:20～
↓・鳴り石カフェで折り返し、東西に延びる琴浦町・北栄町の旧街道を東に向かって、途中、砂丘長いも、ぶどう畑や、らっきょう畑沿いの農道を歩く区間です。		
No5、道の駅 北条公園	86.6km	23:10～
↓・いよいよ100kmウォーク終盤、朝日を浴びながら、ウォーキングリゾート地・東郷池沿いの道をゴールに向かって帰ってくる区間です。		
ゴール(燕趙園)【食事】	99.3km	01:10～12:00(終了)

■ ★ チェックポイント・中継所・仮眠所位置図
 ☆ 点滅ライト ⇨ 白線矢印 旗のぼり旗

第1チェックポイント：薬師の足湯・・・トイレ、給水、おもてなし、中継所



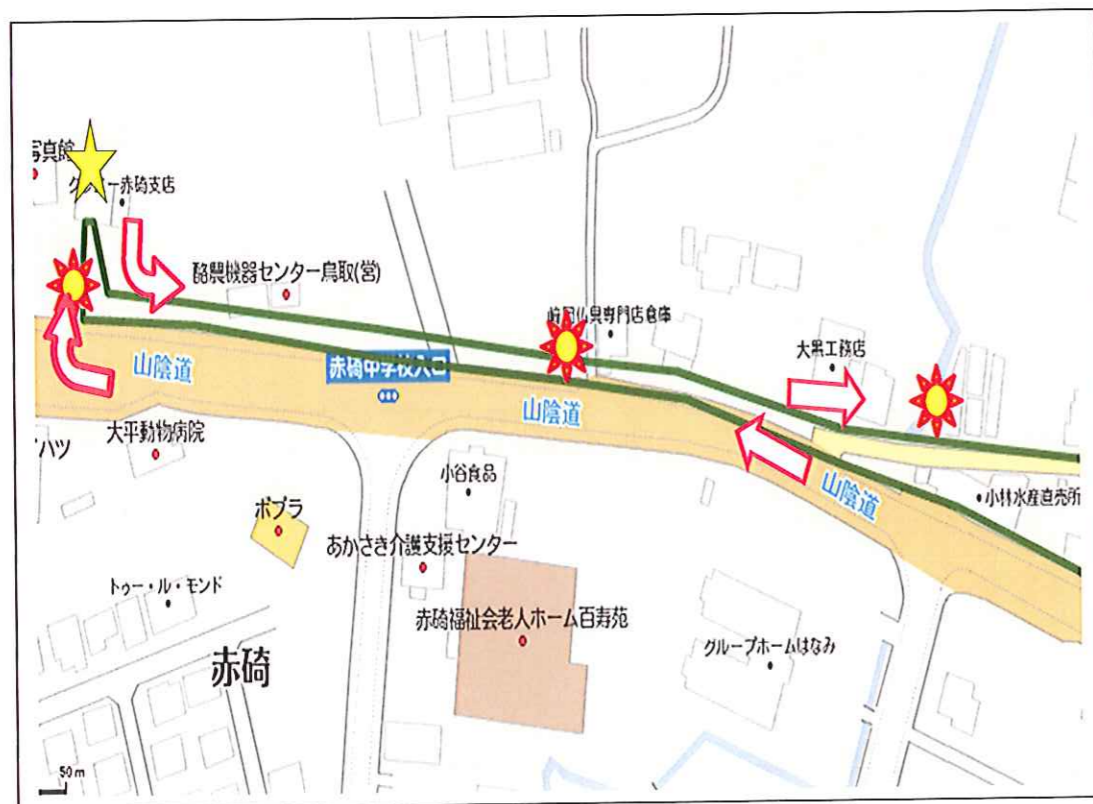
第2チェックポイント：※シークレットポイント・・・給水、おもてなし



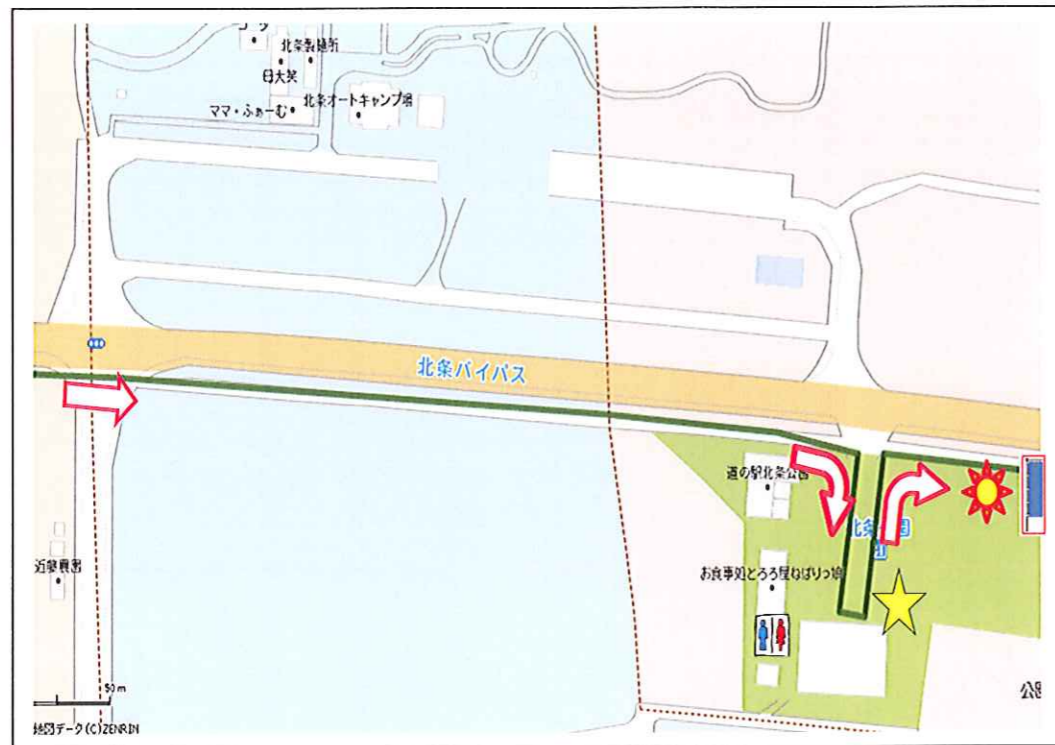
第3チェックポイント：江北公民館・・・トイレ、給水、夕食、中継所、時間制限所 <<24:00>>



第4チェックポイント：鳴り石カフェ・・・トイレ、給水、おもてなし、中継所、仮眠所



第5チェックポイント：道の駅 北条公園・・・トイレ、給水、おもてなし、中継所



4. ゴールの流れ

- ・ゴールの場所は、スタートと同じ燕趙園^{きんざうりやうきやう}金山嶺橋東芝生広場・特設会場です。ただし、天候によっては変更する場合があります。
- ・ゴールが近づいたら、ゼッケンが見えるように整えて下さい。
- ・表彰式は行いません。ゴールされましたら、最終チェックを終え、完歩証をお受け取りください。
- ・ゴール記念撮影をご希望の方は、スタッフが撮影をいたします。写真は後日実行委員会より郵送させていただきます。
- ・手荷物の受け取りは、大会本部スタッフへゼッケン番号と氏名をお申し出ください。
- ・ウォーク終了後は、湯梨浜町中央公民館にて休憩も出来ます。また、旅館「養生館」・露店風呂で入浴も出来ます。
※飲酒後の入浴はお控え下さい。また、入浴前には水分補給をお勧めします。
- ・ゴールを終えられましたら、自由解散と致します。
- ・最寄駅の「松崎駅」までは徒歩10分です。

5. リタイアの手順

※決して無断で帰らないで下さい。

連絡先：

大会本部：080-6260-5662

●手 順

① 大会本部へリタイアを告げる。

【チェックポイントでリタイアされる場合】

ゼッケン番号・氏名・チェックポイントの場所を電話で本部に連絡し、リタイアを告げて下さい。

【チェックポイント以外でリタイアされる場合】

最寄りの「のぼり旗」及び「点滅ライト」まで進まれて「のぼり旗」及び「点滅ライト」の番号をご確認の上、ゼッケン番号・氏名・のぼり旗、点滅ライト番号を電話で本部に連絡し、リタイアを告げて下さい。

② 救護車の到着を待つていただく。

・本部へご連絡いただきましたら、最善を尽くし早い救護対応をするようにいたしますが、状況によっては、時間がかかることもありますので、ご了承願います。

【リタイア場所が第3チェックポイント・江北公民館より手前の場合】

第3チェックポイント江北公民館へ巡回車にてお送りしますので、ここで夕食をとり、その後、救護車の到着を待ち、ゴールへ向かう。

【リタイア場所が第3チェックポイント江北公民館以降の場合】

巡回車で最寄りのチェックポイントまで一旦お送りし、その後、救護車の到着を待ち、ゴール会場へ向かう。

③ ゴール会場でリタイアのチェックを受ける。

※リタイアのチェックを受けられたら、食事、休憩、入浴をされるか、ご帰宅されてもよいです。

●脱水症／熱中症の注意

- ・食欲がない、吐き気、だるさ、けいれん、めまい、頭痛、身体が傾いている等の症状は、脱水症・熱中症かもしれません。
- ・対処法は塩分と水分、又はスポーツ飲料を少しずつ補給して下さい。頭は低くして下さい。ひどい時は棄権をお勧めします。
- ・オーバーペースは脱水症・熱中症に罹りやすくなります。塩分を摂らずに水だけを飲み過ぎると水中毒になります。
- ・ゴール地点では、極度の疲労時や飲酒後は入浴しないで下さい。ビールは水分補給にならないことをご承知おき下さい。
- ・予防には、スポーツ飲料等をのどが渇く前から小分けして飲んだり、梅干や蜂蜜、黒糖などの摂取も効果があるようです。

●保険について

- ・開催中の傷害事故やケガについて、大会で加入する保険から見舞金等が支給される場合があります。ご相談下さい。
- ・脱水症などの体調異変や各部位の傷み等は保険対象外です。自己の責任で体調を管理して下さい。

※ 大会規約

- ・体調異変や事故・後遺症など、すべてを自己責任とします。
- ・走ること及び、走りに見える歩きを禁止します。
- ・信号を守ってください。黄信号は停止し、青の点滅時のみ駆け足を認めます。
- ・夜間は、懐中電灯・点滅ランプ（各自持参）を必ず点けて下さい。

それでは、秋の山陰路、第3回 SUN-IN 未来
100キロウオークを、お楽しみください。

各種認定について

【未来ウォーク実行委員会】

「第3回 SUN-IN 未来 100km ウォーク大会・完歩認定証」

本大会で完歩された方へ完歩されたことを認定します認定証です。各自のチェックカードをゴールにて回収させていただき、本部でチェックした後、完歩認定証をお渡しします。但し、完歩記念品はネーム入りの都合で後日送らせていただきます。

【国際市民スポーツ連盟】

「参加記録証」・「距離記録証」

世界各国における IVV 公認大会及び全国における JVA 公認大会並びに JVA 公認大会並びに JVA 加盟団体主催による大会に参加すると認定されます。

※本大会では、完歩されました場合は距離認定を 100 km とします。但し、中間チェックポイントの江北公民館を通過されてからリタイヤされた場合は、48 km の距離認定を致します。

【未来ウォーク実行委員会及び大韓ウォーキング連盟】

☆日韓グラントスラム金メダルウォーカー 5 スター証

「KOREA・JAPAN 100 km ウォーキング大会・完歩認定書」

以下に記載している韓国ウォーキンググラントスラムウォーカー 4 大会 (KGS Walker) を 1 年以内に完歩し、なおかつ、SUN-IN 未来 100km ウォークに完歩された方に送られる認定証。その他特典として、KGS・Gold Walker 5・Star 完歩タグ、帽子などを授与されます。

- 1) 韓国 100km ウォーキング大会 (原州)・・・4 月下旬
- 2) 済州 250km ウォーキンググランプリ大会・・・7 月初旬
- 3) 蔚山 (ウルサン) 132km チャレンジウォーキング大会・・・9 月初旬
- 4) 群山 (グンサン) 66km セマングムウォーキング大会・・・10 月中旬

【ウォーキング立県 19 のまちを歩こう実行委員会】

「19 のまちを歩こう」

鳥取県内の 19 の市町村全てを歩くことを目標としてスタンプラリー、全ての市町村を完歩しますと認定証、並びに記念品が授与されます。

※本大会では、完歩されました場合は倉吉市、湯梨浜町、三朝町、北栄町、琴浦町を押印いたします。

●沿線のトイレ・給水・食事・コンビニ・スーパー・中継箇所等

市町名	箇所名	累計距離	項目
湯梨浜町	燕趙園(スタート地点)	0	トイレ、水
	藤津入口	2.0	ポプラ
	IPPO付近交差点	6.6	トイレ
	ハワイ風土記館	9.0	トイレ
	舎人会館横広場	18.1	トイレ、水、おもてなし
三朝町	No1、薬師の足湯チェックポイント	30.0	トイレ、水、おもてなし、中継
倉吉市	米田町交差点	37.4	ポプラ
	あさひ産業GS	38.2	トイレ、マルイ
	成徳小学校交差点さわやかトイレ	39.4	トイレ
	No2、※シークレットチェックポイント	39.5	水、おもてなし
	倉吉郵便局交差点	40.8	ローソン
	中電工倉吉横	42.0	ポプラ
	倉吉駅	43.6	トイレ
	河北中央公園	45.0	トイレ、ローソン
北栄町	No3、江北公民館チェックポイント	47.7	トイレ、水、夕食、ポプラ、中継
	北尾交差点 鳥取銀行北条支店	50.3	ローソン
	北栄町役場前	55.6	東宝ストア、ローソン
琴浦町	トライアル前	61.4	スーパートライアル
	山本おたふく堂	63.2	トイレ
	ポート赤碕	64.6	トイレ・ポプラ
	No4、鳴り石カフェチェックポイント	67.8	トイレ水、おもてなし、仮眠、中継
北栄町	コナン大橋	80.5	トイレ
	大栄道の駅	81.3	トイレ
	東園交差点	83.6	ローソン
	No5、道の駅 北条公園チェックポイント	86.6	トイレ、水、おもてなし、中継
湯梨浜町	臨海公園駐車場(加藤釣具店近辺)	92.7	トイレ
	めぐみの湯公園	98.2	トイレ
	燕趙園(ゴール地点)	99.3	トイレ、水、おもてなし