

10TH SUN-IN 未来

100KM
WALK

挑戦者求む!

2023年 11月 11日(土) ▶ 12日(日) AM12:00 START!!

距離: 100km 制限時間: 24時間



日本市民スポーツ連盟公認大会

参加者のしおり

大会特設電話

090-9730-1089



主催: 認定 NPO 法人未来

実施協力: 未来ウォーク実行委員会

〒682-0826 鳥取県倉吉市東仲町 2571

TEL/FAX: 0858-27-0101

メール: wkentry@npo-mirai.net



【公式 HP】

https://npo-mirai.net/public/100km_walk/11873



コース MAP
公開中

ようこそ、足自慢の挑戦者（ツワモノ）たち！

挑戦の醍醐味あふれる「SUN-IN 未来 100 キロウオーク」

みなさん、ここ鳥取県は実は男女そろって「歩かない県民ランキング」上位の常連って知っていますか？ 公共交通機関が少なく、どこに行くにもクルマの必要な暮らし。そこでこの流れを変えようと、2009年、私たち認定 NPO 法人未来は鳥取県の平井伸治県知事や日本・海外のウォーキング団体とともに「ウォーキング立県とっとり」を宣言しました。

毎年6月には「名探偵コナン」「三徳山」「中国庭園」「白壁・土蔵群」「鳴り石の浜」など鳥取県中部1市4町の自然、歴史・文化が楽しめ、初心者から中級者までアプローチしやすい「SUN-IN 未来ウオーク」を開催、今年で22回を迎えました。また地元グルメやお酒・温泉文化を生かした「ガストロミーウオーク」、健康増進の「ノルディックウオーク」などのウォーキング大会を開き、「ウォーキングリゾート鳥取」を目指してきました。

一方、ウォーキングの中・上級者ともなると、自己の踏破タイムの更新や仲間と励まし合っただけの完歩達成など、より「挑戦」の意味合いの強い大会を望むようになります。

そこで10年前から秋（毎年11月）、「挑戦者（ツワモノ） 求む！」がキャッチフレーズに24時間内で踏破する長距離の「SUN-IN 未来100キロウオーク」を始めました。

「自己の体力への挑戦」、企業・学校などグループ参加で「団結力やチームワークを養う」など、通常のウォーキングとはひと味違う「挑戦の醍醐味あふれる大会」です。100キロのコースは1市4町にまたがり、一昼夜にわたる長丁場ですが、NPO スタッフや地元ボランティアが休憩所を用意し、万一の場合も回収に向かうなど、皆さんを24時間体制で守りますので、ぜひ安心して思う存分、自らの体力と気力に挑戦して下さい。

また、私たちは警備・休憩ポイントの充実など、より参加者が満足できる大会に向けて「鳥取県ふるさと納税」を通じたクラウドファンディングによる応援をお願いしています。期間は12月31日まで。こちらもぜひ熱いご支援、ご協力を賜りますようお願いいたします。

特定非営利活動法人未来
理事長 岸田 寛昭

	《クラウドファンディング》	
https://www.furusato-tax.jp/gcf/2551		

- 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。ビブスをお渡しします。
 - ・誓約書は押印をして必ず提出してください。
 - ・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

説明会はありません。NPO 法人未来ホームページ内説明会動画にてご説明いたします。

※YouTube を視聴できない方はしおりをよくご確認いただき、ご参加ください。
- 出発式

出発式は、燕趙園事務所前・特設会場（東伯郡湯梨浜町引地 565-1）にて行います。
- スタート
 - ・チェックカードを持参してスタートとなります。

2. 歩行中の注意事項

- 大会日間近の道路状況等によっては、コース変更等がありますので、ご了承願います。変更があった場合は、当日の説明にて発表いたします。
- 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アをされる場合は、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。
 - ・グループの方は、ビブスにゼッケンを付けてバトンして下さい。
 - ・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。
 - ・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。
 - ・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。チェックカードに時間は記入します。
- ・各チェックポイントで制限時刻を設けます。制限時間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。(各ポイントの開設時間はチェックカード、またはしおりの8～9ページでご確認ください)

4. ゴール・ゴール後の流れ

- ・ゴールの場所は、スタートと同じ燕趙園事務所前・大会本部受付特設テントです。
- ・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。
- ・ゴールされましたら、最終チェックをしてください。表彰式は行いません。ゴール後自由解散と致します。
- ・ゴール後、スタッフが記念撮影📷をさせていただきます。写真、完歩証、メダルは後日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お申し出ください。
- ・ウォーク終了後は、ゆア시스龍鳳閣にて入浴（裸風呂のみ）・休憩・仮眠も出来ます。
 - ※入浴・休憩室・仮眠室が利用できる「ゆア시스龍鳳閣無料入館券」を本部にてお渡しします。
 - ※ゆア시스龍鳳閣のフロントに無料入館券を渡してロッカーキーを受け取ってご利用ください。
 - 靴は靴ロッカーをご利用ください。
 - ※石けん、シャンプーは備え付けております。タオル・バスタオルセットは有料レンタル（130円）
 - ※入浴・休憩室・仮眠室のご利用は **12日午後5時まで**です。時間までには退室願います。
 - ※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。
- ・最寄駅の「JR 松崎駅」までは徒歩約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：090-9730-1089**

●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 救護車の到着を待っていただく。

・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、ご了承ください。

③ ゴール会場でリタイヤのチェックを受ける。

※リタイヤのチェックを受けられましたら、ご帰宅されても結構です。

● 脱水症／熱中症の注意

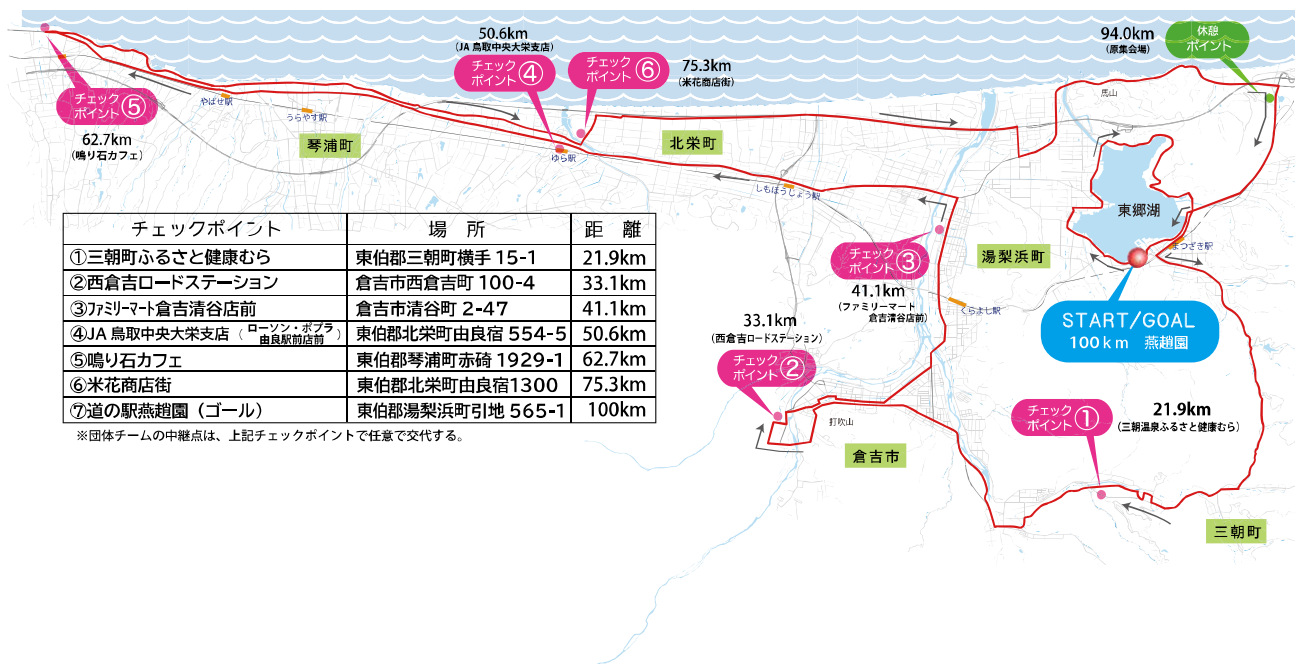
- ・食欲がない、吐き気、だるさ、けいれん、めまい、頭痛、身体が傾いている等の症状は、脱水症・熱中症かもしれません。
- ・対処法は塩分と水分、又はスポーツ飲料を少しずつ補給して下さい。頭は低くして下さい。ひどい時は棄権をお勧めします。
- ・オーバーペースは脱水症・熱中症に罹りやすくなります。塩分を摂らずに水だけを飲み過ぎると水中毒になります。
- ・ゴール地点では、極度の疲労時や飲酒後は入浴しないで下さい。ビールは水分補給にならないこともご承知おき下さい。
- ・予防には、スポーツ飲料等をのどが渇く前から小分けして飲んだり、梅干や蜂蜜、黒糖などの摂取も効果があるようです。

● 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。



各種認定について

【未来ウォーク実行委員会】

「第10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には、完歩認定証、及び完歩記念品（ネーム入りメダル）を後日お送りいたします。

【未来ウォーク実行委員会及び大韓ウォーキング連盟】

☆日韓グランドスラム金メダルウォーカー 5スター証

「KOREA-JAPAN100 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ドスラムウォーカー 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 Walker5-Star 完歩タグ、帽子などを授与されます。

韓国での大会（※新型コロナウイルス感染の影響により、開催・開催日が未定）

- 1) 済州 250km ウォーキンググランプリ大会
- 2) 韓国 100km ウォーキング大会（原州）
- 3) 洛東江（ナクトンガン）105 kmウォーキング大会
- 4) 群山（クンサン）66km セマングムウォーキング大会

【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」パスポート市町村認定スタンプ

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。



●コース沿線のチェックポイント・トイレ・コンビニ・スーパー等

※今年の大会は、チェックポイントでの飲食の提供はございませんので、各自お配りしましたコンビニエンスストアなどで使用できるクオカードをご利用ください。

所属市町	中継地点	のぼり旗 点滅灯	区間距離 (km)	累計距離 (km)	開設時間	制限時間 時速4.5km	トイレ	休憩	コンビニ、スーパーなど
湯梨浜町	START 燕趙園 (スタート)		0.0	0.0	12:00	12:00	○	○	ペットボトル飲料提供
	Café ippo付近	4 ☒	5.0	5.0			○		
	あやめ池公園入口交差点 △横断直進	6 ☒	4.5	9.5					
	三朝方面への階段上り口 △東郷川を渡って信号付近左の階段へ		1.5	11.0					FamilyMart 湯梨浜町店(24h)
三朝町	波間峠頂上付近	9 ☒	5.4	16.4					
	片柴北野神社前交差点		2.0	18.4					
	三朝交差点 (有楽付近)	11 ☒	2.1	20.5					
	△トンネル手前を斜め右へ	12 ☒							
	薬師の足湯付近 △三朝橋手前を左へ	13 ☒	0.4	20.9					
	CP1 三朝温泉ふるさと健康むら		1.0	21.9	14:30	17:30	○	○	
	△三徳川を渡って交差点を左へ	14 ☒							
	ローソン 三朝温泉 △ローソン手前を斜め左、ローソン裏道へ	16 ☒	1.3	23.2					LAWSON 三朝温泉店(24h)
	△交差点を左へ (三徳川を渡ってテニスコート方面へ 17 ☒)								
	△加茂川を渡って交差点を右へ (県道205号)								
倉吉市	△天神川を渡って交差点を右へ (県道179号)	19 ☒							
	大原橋西詰	21 ☒	4.1	27.3					
	「米田町」交差点	22 ☒	0.7	28.0			○		LAWSON 倉吉米田店(24h)
									セブン-イレブン 倉吉上瀬小学校前(24h)
	Sマート前		1.2	29.2			○		Smart 打吹店(9:00~22:00)
	円形劇場くらしフィギュアミュージアム (旧明倫小円形校舎) △交差点を左へ	25 ☒	1.6	30.8			○		zAG ZAG (9:00~24:00)
	△「生田橋入口」交差点を直進								セブン-イレブン 倉吉生田(6:00~24:00)
	CP2 西倉吉ロードステーション		2.3	33.1	16:00	20:00	○	○	ペットボトル飲料提供
									TOHO 西倉吉店(9:00~22:00)
									ココカラファイン 倉吉南(9:00~21:00)
									LAWSON 倉吉広瀬(24h)
									セブン-イレブン 倉吉新町(24h)
	打吹回廊		2.4	35.5			○		
									TOHO ロータリー店(9:00~22:00)
								ココカラファイン シンヤクドー倉吉昭和店(9:00~21:00)	
△「中部総合事務所先」交差点を左へ (国道179号)									
								フスマ 上井店(10:00~21:00)	
河北中学校入口	36 ☒	3.0	38.5			○			
								TOHO 河北PLAZA(9:30~22:00)	
CP3 ファミリーマート倉吉清谷店 (TSUTAYA)		2.6	41.1	17:00	22:00	○	○	FamilyMart 倉吉清谷店(24h)	

☒: のぼり旗
☒: 点滅灯

☒: スーパー
☒: ドラッグストア

所属市町	中継地点	のほり旗 点滅灯	区間距離 (km)	累計距離 (km)	開設時間	制限時間 時速4.5km	トイレ	休憩	コンビニ、スーパーなど	
湯梨浜町	「田後西」交差点 △「田後西」交差点を左へ	37 ☆	0.9	42.0						
北栄町									LAWSON 北栄町江北(24h)	
	ローソン 北栄町国坂		1.8	43.8			○		LAWSON 北栄町国坂(5:00~22:00)	
		40 ☆							LAWSON 北栄町北尾(24h)	
	松上 北条ワイン付近		3.2	47.0						
	ローソン 北栄町由良	45 ☆	3.0	50.0			○		LAWSON 北栄町由良(24h) TOHO 由良店(9:00~22:00) ウェルネス 北栄店(9:00~21:00)	
	CP4 J A鳥取中央 大栄支所 駐車場			0.6	50.6	18:00	0:30	○	○	LAWSON 由良駅前(7:00~22:00)
									LAWSON 北栄町妻波(24h)	
琴浦町	「二軒屋」交差点(山陰道高架)	49 ☆	3.6	54.2						
	セブンイレブン 琴浦達東	51 ☆	1.6	55.8			○		セブン-イレブン 琴浦達東(5:00~24:00)	
									TRIAL 琴浦店(24h)	
	ローソン 琴浦丸尾	52 ☆	1.1	56.9			○		LAWSON 琴浦丸尾(6:00~24:00) コスモ 琴浦店(10:00~21:00)	
	北中かまぼこ店西側 △横断	53 ☆	1.9	58.8						
	道の駅 ポート赤碓	54 ☆	0.7	59.5			○		LAWSON ポート赤碓(7:00~19:00)	
	CP5 鳴り石カフェ			3.2	62.7	20:00	3:30	○	○	LAWSON 琴浦赤碓(24h)
	△「CP5」を出て数メートル先斜め左の道へ	56 ☆								
赤碓地区公民館		1.9	64.6							
岩田釣具店(ポート赤碓下) △横断直進		1.4	66.0							
北栄町	大谷(山陰道高架) △横断直進	63 ☆ 64 ☆ 65 ☆	5.6	71.6						
	△コナン大橋交差点を左へ(橋を渡る)									
	CP6 米花商店街	70 ☆	3.7	75.3	22:00	6:30	○	○		
	道の駅大栄 △道の駅手前を右へ曲がる(71 ☆)		0.8	76.1			○		道の駅大栄	
	△突き当りを左へ △国道9号線手前を右へ	72 ☆ 73 ☆								
	鳥取大栄店 ローソン	74 ☆	2.3	78.4			○		LAWSON 鳥取大栄(24h)	
△歩道を歩く(74 ☆~79 ☆)										
道の駅 北条公園(△工事中)	75 ☆	3.0	81.4							
湯梨浜町	「新川・浜入口」交差点(山陰道) △交差点を右へ曲がる(79 ☆)	79 ☆	4.0	85.4						
	△「湯梨浜町役場入口」交差点を左へ (数メートル先付近 80 ☆)								LAWSON 鳥取アロハ(24h)	
	臨海公園駐車場(加藤釣具店・橋津川近辺)	81 ☆	3.0	88.4			○			
	△原交差点を右へ	85 ☆								
	原 集会所		5.6	94.0			○	○		
	あやめ池公園入口交差点(△横断直進)	88 ☆	3.7	97.7			○			
	△ローソン→松崎駅入口を過ぎて すぐの公園を右へ								LAWSON 湯梨浜松崎(24h)	
GOAL 燕趙園(ゴール)			2.3	100.0	1:00	12:00	○	○	缶ビール提供	

☆: のほり旗
☆: 点滅灯

🛒: スーパー
🏪: ドラッグストア

★詳しくは公式 HP 内のコース MAP(Google マップ)でご確認いただけます。
https://npo-mirai.net/public/100km_walk/11873

