

# 第32回 サロマ湖100kmウルトラマラソン

兼 IAU100km ワールドチャンピオンシップ 2018 日本代表選手選考対象大会 日本陸上競技連盟・IAAF/AIMS 公認コース

## 参加のご案内

ようこそ、サロマへ。

皆様のお越しを大会関係者一同、心より歓迎いたします。

選手の皆様にとって、思い出に残るすばらしいレースとなりますよう、心よりお祈り申し上げます。



## 2017年6月25日(日)

- 主催 (一財)北海道陸上競技協会、北見市、湧別町、佐呂間町、北海道新聞社、道新スポーツ  
主管 サロマ湖 100km ウルトラマラソン実行委員会、オホーツク陸上競技協会  
特別協賛 日本シグマックス  
協賛 ガーミンジャパン、味の素、石屋製菓、サロマ湖鶴雅リゾート、カメラのタカハシ、サッポロビール、東武トップツアーズ、ランネットショップ



白い恋人



カメラのタカハシ



### ！ ご注意ください

- 金曜日の選手受付は行いません  
2015年まで金曜日・土曜日の2日間で実施していた選手受付は土曜日のみとなりました。選手受付：6月24日(土) 10:00~19:00 湧別総合体育館「アリーナ」※50kmの部のみ、大会当日も受付を実施いたします(次ページ参照)。
- スペシャルドリンク預かりは100kmの部 陸連登録者の部 のみご利用できます  
2015年まで一般の部でも受付をしていたスペシャルドリンクは「陸連登録者の部」のみとなりました。
- コース周辺へのゴミ捨てを禁じます  
コースの一部は国定公園内であり、ゴミ捨てが禁じられています。これに伴い、その他区域を含めコース上へのゴミ捨てを禁止とさせていただきます。参加者の方はエイドステーション周辺に設置しているゴミ箱に捨てるよう、お願いします。応援者の方はゴミの持ち帰りにご協力をお願いします。

### 大会に関するお問い合わせ

- サロマ湖100kmウルトラマラソン札幌コールセンター  
Tel.011-211-8051 (平日9:30~17:30 祝日を除く)
- サロマ湖100kmウルトラマラソン北海道事務局  
Tel.0152-54-2191 (平日9:00~17:00 祝日を除く)  
※6月24日(土)・25日(日)は北海道事務局で対応いたします。

### オフィシャルツアーに関するお問い合わせ

直接下記の各旅行社にご連絡ください

- 東武トップツアーズ(株) スポーツ東京支店  
Tel.03-5348-2733 営業時間 9:00~18:00(土・日・祝日休み)
- 近畿日本ツーリスト(株) トラベルサービスセンター東日本  
Tel.0570-064-205 営業時間 10:00~17:00(土・日・祝日休み)

大会の最新情報は、公式ホームページを check! <http://saromanblue.jp/>



## 同封されているもの

- ①ナンバーカードもしくはナンバーカード引換券    ②参加のご案内(本紙)    ③セルフチェックシート  
④大会事務局からのお知らせ    ⑤荷物預かり袋    ⑥参加賞Tシャツ    ⑦大会プログラム
- ※⑤～⑦はナンバーカード事前送付希望者のみ  
※開会式&ウェルカムパーティーに事前に申し込まれた方は、入場券を同封しています  
※陸連登録者の部の方のみ「スペシャルドリンク預かり専用シール」を同封しています

## スケジュール

<b>6月24日(土)</b>	10:00～19:00 16:00～ (受付15:45～)	選手受付(湧別総合体育館「アリーナ」) 開会式&ウェルカムパーティー(湧別町文化センター「さざ波」) ※会費制のため、事前に申し込まれた方のみが参加できます ※事前送付希望者には、「入場券」が同封されています
<b>6月25日(日)</b>	5:00 8:30～9:30 10:00 15:30～18:30 18:00 18:30	100kmの部スタート(湧別総合体育館) 50kmの部当日受付(佐呂間町100年広場) 50kmの部スタート(佐呂間町100年広場) 表彰式&フェアウェルパーティー(北見市常呂町百年広場) 競技終了 閉会・全日程終了

荒天等による大会中止の告知は、当日朝3時から大会ウェブサイト(<http://saromanblue.jp/>)に掲載します。  
電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

**!** コース上に医師、看護師が配置されておりますので、体調が悪くなったり、傷病者を発見したときは、お近くの大会スタッフまでお知らせください。

**!** 申し込み者本人以外の出場(代理出走)を禁止します。それらが発覚した場合、出場・表彰の取り消し、次回以降の出場資格はく奪等の処分を行うことがあります。

## 選手受付について

受付窓口にナンバーカード引換券を提出してください。 ※セルフチェックシートは提出する必要はありません。

### 【受付時に配布するもの】

ナンバーカード/ランナーズチップ/参加賞セット/大会プログラム/荷物預かり袋/開会式&ウェルカムパーティー入場券(事前申し込み者のみ)/スペシャルドリンク預かり専用シール(陸連登録者の部のみ)

### 【注意事項】

- ・ナンバーカード事前発送をお申し込みの方は、選手受付をする必要はありません。
- ・100kmの部は、レース当日の受付は行いません。ご注意ください。
- ・ナンバーカード引換券裏面に記載の誓約事項をよくお読みの上、誓約書欄への署名、緊急連絡先を忘れずに記入してください。
- ・100kmの部はナンバーカードを4枚配布いたします。そのうち2枚は中間地点で着替えをされる際に「付け替え用」としてご利用ください(50kmの部は2枚のみ)。ナンバーカードは胸と背中に1枚ずつ付けてください。
- ・ランナーズチップは必ずシューズに取り付けてください。付け忘れや間違った装着をすると記録が計測できず、失格の対象となる場合があります。
- ・100kmの部は、54.5km地点のレストステーションでシューズを履き替える際、必ずランナーズチップを付け替えてください。

## 競技に関して

### ■ スタート時間

100kmの部 … 午前 5:00 (湧別総合体育館裏)  
50kmの部 … 午前 10:00 (佐呂間町100年広場)

### ■ 荷物預かり

専用の荷物預かり袋のみ受け付けます。100kmの部は赤色・青色の袋を各1枚ずつ、50kmの部は青色の袋を1枚配布いたします。青色の袋にはフィニッシュ地点行きの荷物を、赤色の袋(100kmの部のみ)には54.5km地点のレストステーション行きの荷物を入れて、スタート地点にて預けてください。専用の荷物預かり袋以外のキャリーバック等の預かりはできませんので、ご注意願います。

※サロマンブルーメンバーは、白地に青文字の袋がフィニッシュ地点行き、白地に赤文字の袋が54.5km地点のレストステーション行きになります。  
※袋から中身が出ないように、必ずひもを縛ってから預けてください。

### ■ スペシャルドリンク預かり(100kmの部 陸連登録者の部のみ)

陸連登録者の部のみ受付いたします。陸連登録者の部にエントリーされた方は、「スペシャルドリンク預かり専用シール」を事前にお配りします。専用のシールを容器に貼り付けて預けてください。

注1) 預かる容器は全体の高さで20cm以内の規定としますので厳守ください。一度お預かりした容器はお返しできませんので、ご了承願います。  
注2) 「シールを忘れた方」や「容器に「専用シールを貼付していない方」のドリンクは、お預かりできませんので、ご注意願います。

### ■ 給水・給食所

5kmごとにスポーツドリンクと、20km地点以降の5kmごとに補給食を用意しています。また、水は2.5kmごとに用意しています。  
※20kmのエイドステーションは20.3km地点、45kmのエイドステーションは46km地点に設置されています。

### ■ 関門制限 ※一部関門時間が変更されています

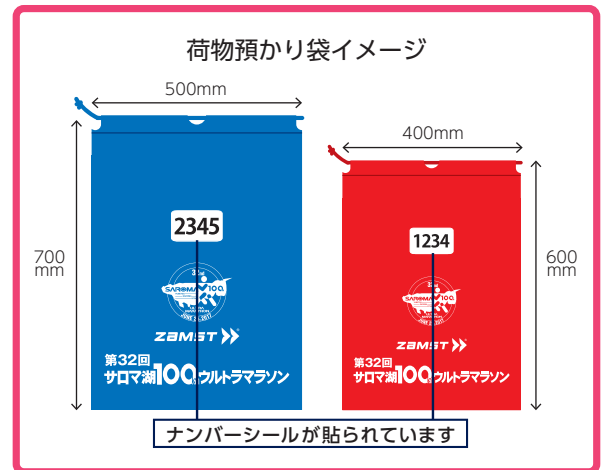
レースの安全管理と参加選手の危険防止のために、下記の通り関門制限を設けます。

100kmの部	時刻	スタート後時間
10km	6:23	1時間23分
20km	7:39	2時間39分
30km	8:55	3時間55分
41km	10:20	5時間20分
50km	11:30	6時間30分
60km	12:48	7時間48分
69km	13:59	8時間59分
79.3km	15:19	10時間19分
91.5km	16:54	11時間54分
フィニッシュ	18:00	13時間00分

50kmの部	時刻	スタート後時間
10km	11:30	1時間30分
19km	13:59	3時間59分
29.3km	15:19	5時間19分
41.5km	16:54	6時間54分
フィニッシュ	18:00	8時間00分

※42.195km 地点は計測のみ (関門は41km 地点)

※関門制限の時間は厳守してください。明らかに制限時間間に合わない方、時間をオーバーされた方は、ナンバーカードを外し、係員の指示に従い速やかに収容車に乗車してください。



### ■ 伴走の禁止

- 選手の安全確保のため、自動車、オートバイ、自転車または走行による伴走(併走)は一切禁止いたします。やむを得ず車にて移動される方は、車が止められる地点に駐車し(路上駐車は一切禁止)応援してください。コース上には車両通行禁止区間が数箇所ありますので、コース係員の指示に従ってください。
- コース上での特定選手(またはチーム)に対する援助行為は禁止します。援助行為を発見した場合、大会事務局の判断により援助行為を受けた選手(またはチーム)は失格となり、来年以降の大会出場が出来なくなります。なお、盲人ランナーの伴走者は大会エントリー者に限ります。

### ■ 助力・援助行為について

- 特定のグループ、チームに対する私設エイドを禁止します。

### ■ その他競技中の注意

- 競技中は原則として左側通行を守ってください。歩道がある場合は歩道を走行してください。
- 走路方向と反対側の車線を横断して走るランナーを多く見かけます。走路妨害や交通の妨げなど大変危険なため、横断して走行しないようご注意願います。
- 往路と復路の際、本来のコース上の給水所以外の給水所に横断して立ち寄りないようにしてください。マナーアップ向上にご協力願います。
- 競技中に、ケガ及び気分が悪くなった場合、直ちにコース係員に申告してください。
- ナンバーカードの他人への譲渡は一切禁止します。譲渡が発覚した場合は、失格となります。

# 開会式&ウェルカムパーティー／表彰式&フェアウェルパーティーについて

## ■ 開会式&ウェルカムパーティー

6月24日(土) 16:00～ 湧別町文化センター「さざ波」(受付開始15:45～)

- ・お申し込みされた方には、「入場券」を受付時(ナンバーカード事前送付希望者は同封します)に配布しますので、当日忘れずにお持ちになり、会場入り口にて受付担当者にお渡しください。**入場券をお持ちでない方は入場できません。**
- ・一度会場を退出しますと、再入場できませんのでご注意ください。
- ・料理はなくなり次第終了となります。16時00分の開始時刻までに、なるべくお早めに会場にお越しください。
- ・料理や飲み物は譲り合いながら食事を楽しんでください。また、ロビーでの飲食や外への持ち出しは固くお断りいたします。ご了承ください。

## ■ 表彰式&フェアウェルパーティー

6月25日(日) 15:30～18:30 北見市常呂町 百年広場

- ※各種目4位から8位と年代別の入賞者については、賞品を後日発送いたします。
- ※ミニイベントや各ブースでの食事など、レース終了後、お仲間との楽しい時間をお過ごしください。
- ※フィニッシュ後またはリタイア申告所にて1,000円相当分の食事券を配布します。パーティー会場での食事にご利用ください。また、ペットボトルの飲料水もフィニッシュにおいて配付しますので、1人1本お持ちください。

## 参加に際しての注意事項

- ・雨天決行といたしますが、気象条件により主催者側で選手に危険が及ぶと判断した場合、開催中止または一部コース等の変更を行う場合があります。開催中止の場合の参加料返金の有無、金額等については、主催者の判断により決定します。
- ・必ず健康保険証を持参してください。また、競技中に発生した事故については、程度に関わらず主催者に届けてください。連絡のない場合、傷害保険の適用がされない場合がありますのでご注意ください。
- ・都合により大会に参加できない方は、7月7日(金)までに同封のナンバーカード引換券を札幌コールセンターに郵送していただければ、参加賞をお送りします。送料は各自負担です(着払いの宅配便にてお送りします)。
- ・本大会は、日本陸連医事委員によるドーピング検査を陸連登録者の部・一般の部を対象に実施いたします。
- ・本大会は、東京農大網走キャンパス、北見工業大学の学生、湧別高等学校、湧別中学校、佐呂間高等学校、佐呂間中学校、常呂高等学校、常呂中学校の生徒たちをはじめ、多数の地元ボランティアのご協力のもとに運営され、コース上の各給水所などで協力していただいております。選手のみならず感謝の気持ちを忘れず、大会を楽しんでください。
- ・各会場では次の時間帯に手話通訳者が待機しております。

### 6月24日(土)

受付会場 15:00～16:00

開会式・  
ウェルカムパーティー 16:00～

### 6月25日(日)

50kmスタート会場 8:30～10:00

グランティアサロマ湖  
(54.5kmレストステーション) 9:00～13:00

フィニッシュ会場  
(大会事務局) 13:30頃～18:00

## 盗難の注意

スタートやフィニッシュ地点において、テント内や車内で宿泊される方が多く見られます。テントや車を置いてレースに参加される際には、貴重品等を置かないよう盗難に注意してください。盗難や事故に関して、実行委員会では一切の責任を負いません。また、ゴミの持ち帰りについてもご協力をよろしくお願いいたします。

## 農場への立ち入り禁止

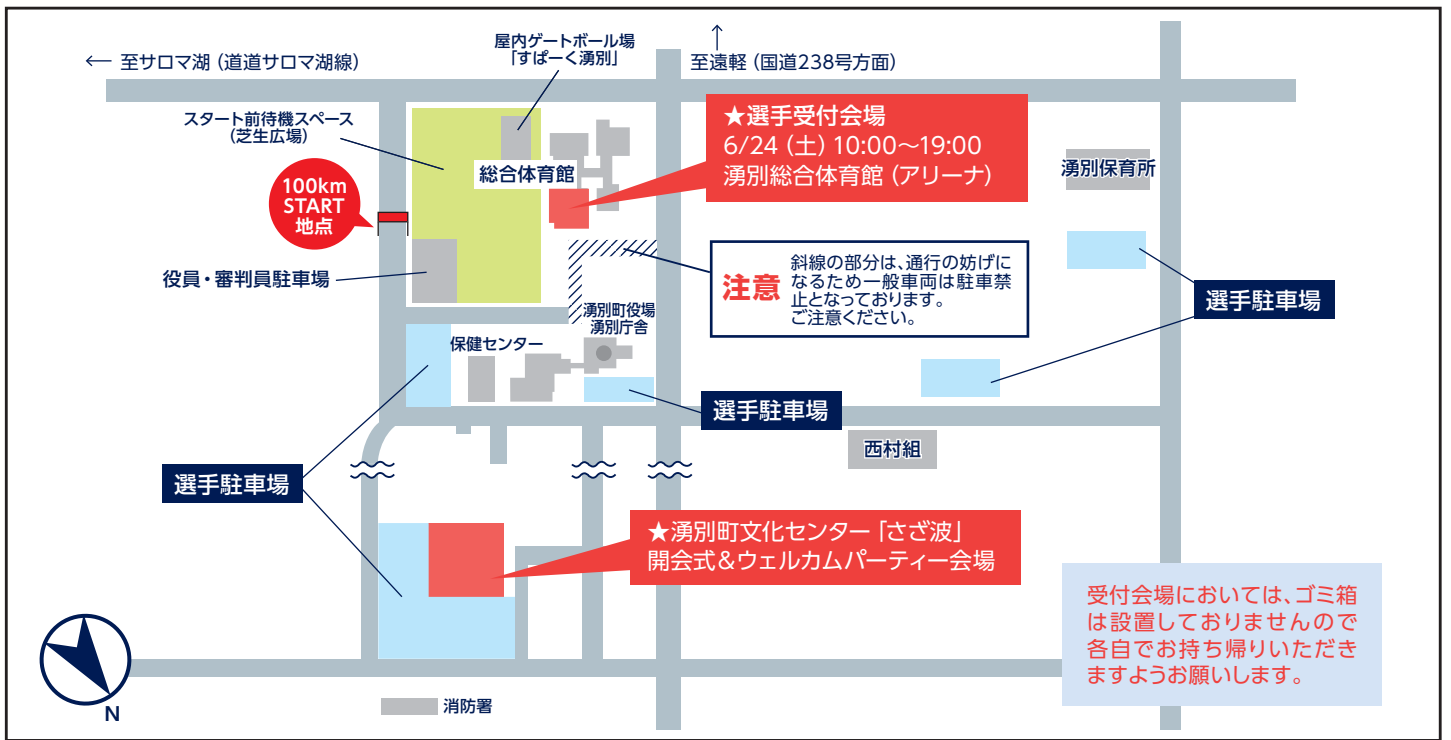
畑への病害虫の侵入防止、家畜の健康を守るために皆様のご協力をお願いします。

- ①大会コースは多くの畜産農場の付近を走ります。**農場の敷地には絶対に入らないでください。**
- ②練習は農場付近を避け、市街地をご利用ください。
- ③応援に来られる方にも農場の敷地に入らないよう、農場の出入口や付近の取付道路に駐車しないよう呼びかけてください。

## ナンバーカード(ゼッケン)裏面のメディカル情報記入のお願い

レース中に事故・病気になった際、皆様が速やかな治療を受けられるように、**メディカル情報をボールペンで必ずご記入ください。**湧別町の受付会場においても記入場所をご用意しております。

## 湧別町会場図（選手受付／開会式&ウェルカムパーティー）



## 100km スタート会場図 当日（湧別総合体育館周辺）



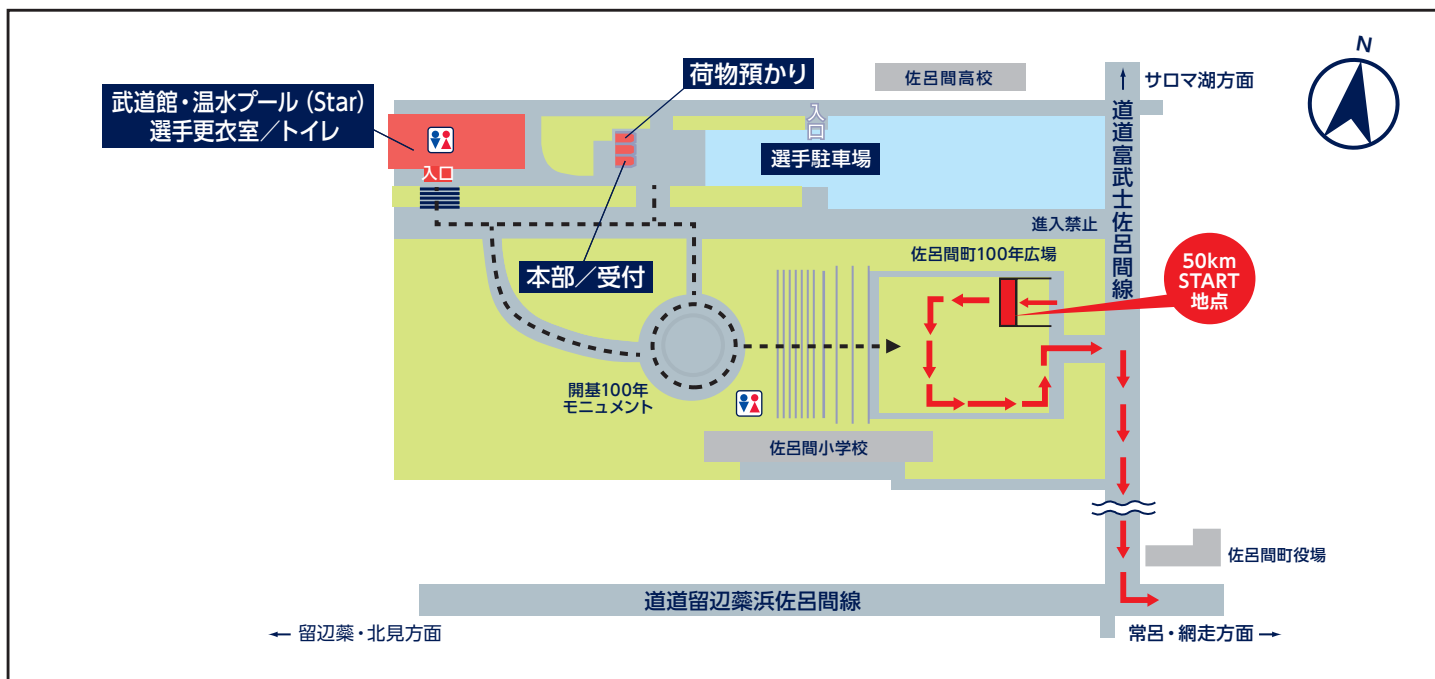
### 【応援バスについて】

スタート地点での応援バス乗り場は総合体育館前の駐車場（100km スタート会場図当日を参照）となりますので、ご家族等ご利用される方は事前にご確認願います。

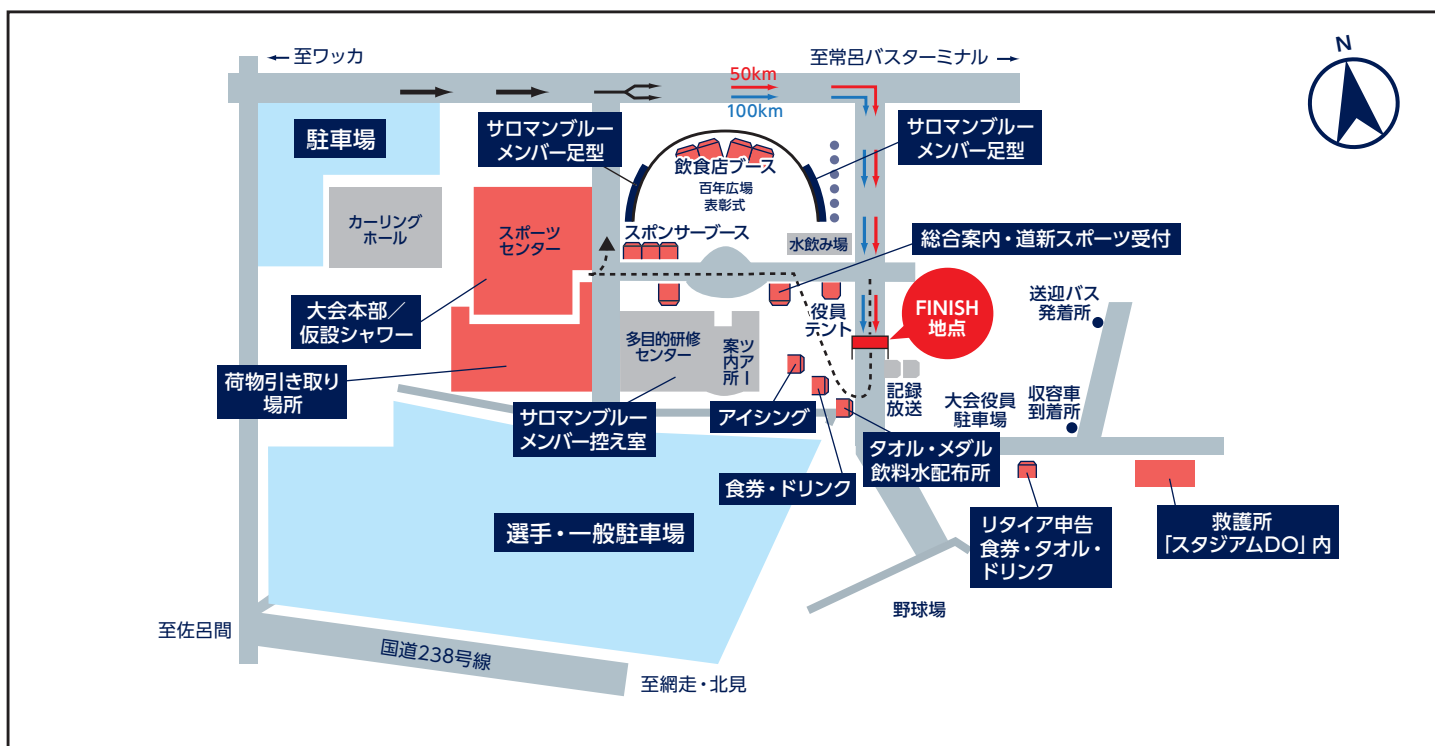
### 【トイレについて】

スタート前のトイレの混雑が例年見受けられます。スタート会場内付近（100km スタート会場図当日を参照）には、100基以上のトイレが点在していますので、事前にご確認しご利用ください（案内表示あり）。

## 50km スタート会場図（佐呂間町100年広場）



## フィニッシュ会場図（北見市常呂町スポーツセンター）



### 【駐車場の使用について】

- ・会場図の駐車場以外での私有地、分譲地や宅地の駐車は地元住民の迷惑になりますので、絶対に駐車しないように注意してください。迷惑駐車された場合はレッカー移動する場合があります。

### 【交通規制について】

- ・湧別町市街地（スタートから4.5km地点まで）は、最後尾の選手が通過するまでは全面通行止めとなり、ご家族や応援される方の車両は一切進入できませんので、ご注意願います。
- ・10km地点から29km地点は往路と復路のコースとなっており、選手で大変混雑しているため、緊急車両（救急車等）以外のご家族や応援される方の車両は一切進入できませんので、ご了承ください。
- ・その他、コース全般で交通規制が行われている区間への車両の進入や駐車にご注意願います。

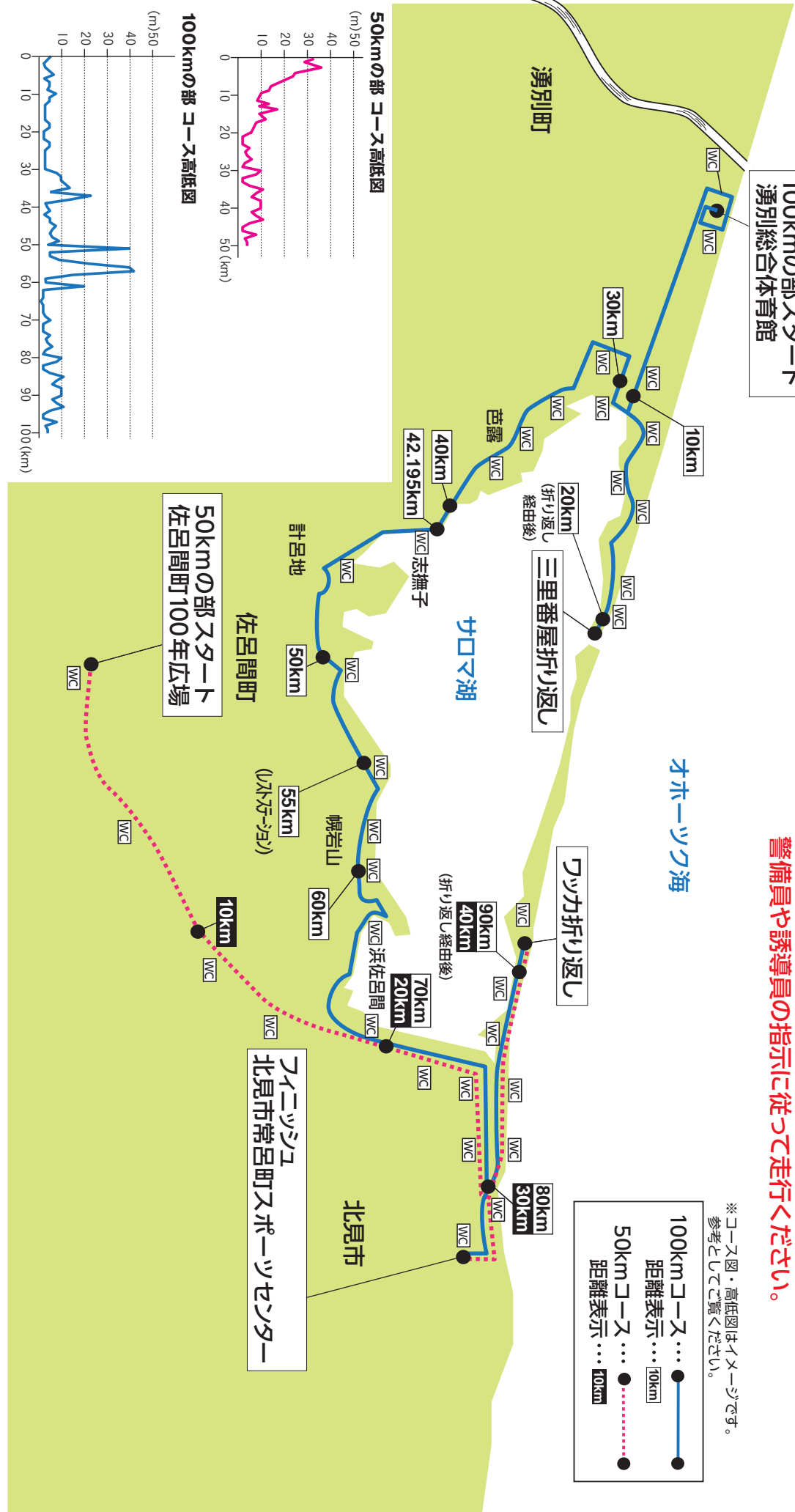
# コース図

## トイレについて

スタートからコース上には、仮設トイレや公共トイレ（公園・停留所など）がありますが、仮設トイレを設置できる数にも限りがあります。選手同士譲り合いながらご使用ください。  
スナーアップにご理解・ご協力をお願いします。

100kmの部分スタート  
湧別総合体育館

オホーツク海



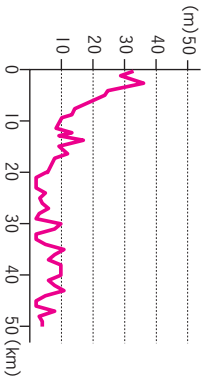
(注) 農場の敷地内には絶対に立ち入らないでください。

(注) 車、オートバイ、自転車で走行による伴走は禁止です。

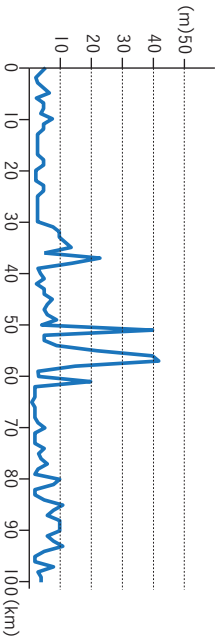
(注) ご家族や応援される方々のコース上や路上での駐車は禁止します。

(注) 交通対策のため、コース上の数カ所にパイロンを設置しております。  
警備員や誘導員の指示に従って走行ください。

### 50kmの部分コース高低図



### 100kmの部分コース高低図



## スペシャルインフォメーション

### ■ 日本シグマックス株式会社

日本代表を目指す方。自己ベスト更新を狙う方。初めての完走を目指す方。100kmという過酷なチャレンジを通し、自分の限界に挑戦する皆様を、ザムストは応援しています！現在、「サロマ限定商品」の販売をしております！公式ロゴが入ったカーフスリーブとアームスリーブです。無くなり次第終了となりますので、お早めにお買い求めください！！

▶サロマ湖ウルトラマラソン限定商品販売ページはこちらから  
<http://www.zamst.jp/topic/saroma2017/>

さらに、ザムストを展開する日本シグマックスが取り扱う、カスタムメイドインソール「カスタムバランス」も、チャレンジャーをサポートします。同じ人間でも左右の足で、バランスが異なる人がほとんどです。そんな十人十色の足底サポートに、カスタムバランスインソールはいかがでしょうか？

▶カスタムバランス公式HP <http://www.custombalance.jp/>

全ての挑戦者が、今までの練習の成果を発揮し、悔いなく笑顔でゴールテープをきることを祈念しております！！



### ■ 株式会社いいよねっと (ガーミン)

GARMIN(ガーミン)は今年もサロマ湖ウルトラマラソンランナーを全力で応援します。

先日発売されたForeAthlete935はウルトラマラソンなどの過酷な環境化でも完走に必要な距離やペース、その他自分の見たい情報をいつでも確認する事が出来ます。タイムを狙うランナーから完走を目標とするランナーまで、ガーミンGPSウォッチは全てのランナーをゴールに向かってサポートしていきます。

### ■ 味の素株式会社 (アミノバイタル)

「アミノバイタル」がサロマ湖 100km ウルトラマラソンに挑む皆様をサポート！

100km 種目のスタート前、54.5km 地点レストステーション(50km 種目は 15km 給水所)、フィニッシュ後にランナーをフルサポートするための「アミノバイタル」シリーズを提供します。

## ランナーサービス

### ■ アップデート

大会当日は「ランナーズアップデート」でパソコン・携帯サイトから10kmごとのタイム、フィニッシュタイムを簡単に閲覧・確認できます。PCとスマートフォンの方は、大会ホームページよりご覧ください。※記録は速報のため、参考タイムです。正式な記録は大会終了後、4日～5日でランネットへ掲載します。

 **ランナーズアップデート**  
<http://update.runnet.jp/2017saroma/>



### ■ 応援 navi

応援 navi とは

計測データ(ナンバーカード番号や氏名)からランナーの位置情報を予測し、その情報を地図上に表示するWebアプリケーションです。インターネット環境があれば、どなたでも無料でご利用いただけます。コースを先回りして、ご家族やご友人の応援ツールとしてご利用ください。



※最初の10km計測ポイントを通過するとランナーの現在位置が動きます  
※地図上の距離表示と実際の距離は異なります

URL [http://runnet.jp/ouen\\_navi/saroma2017.php](http://runnet.jp/ouen_navi/saroma2017.php)

### ■ 記録証(写真入り)



完走証は、Webダウンロード式完走証「ランフォト」です。大会終了数日後に写真入り完走証をインターネット上で作成できます。完走証には、フィニッシュ、ネットタイム、10kmごとのスプリットタイム(100kmの部は42.195km通過タイムも)が表示されます。※10km以上走ってリタイアされた場合は、途中までのスプリットタイムが入った「敢走証」を作成することができます。(http://runnet.jp/record/)



※デザインはサンプルのため変更の可能性があります。

### ■ オリジナル記念チップ

チップの返却は不要です

2016年大会から、計測に使用するランナーズチップを記念チップとして持ち帰っていただけるようになりました。従来のようなフィニッシュ後の回収は行いません。

