

参加のご案内

ようこそ、サロマへ。
今年も皆様を迎え入れる用意が整いました。
以前と変わらぬオホーツクの雄大な景色を皆様ご自身で体感ください。
一生思い出に残る素晴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。

第39回
サロマ湖100kmウルトラマラソンLAKE SAROMA
100KM
ULTRA MARATHON

2024年6月30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
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
協賛 HOKA、ザムスト(日本シグマックス)、味の素株式会社、サロマ湖鶴雅リゾート、サッポロビール
東武トップツアーズ、株式会社フォトクリエイト



❗ ご注意ください

■ 参加選手安全管理について

日本陸上競技連盟道路競走規則に則り競技中、審判長または医師から中止を命じられた選手は、直ちに競技を中止してください。

■ 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

スペシャルドリンクは「陸連登録者の部」のみとなっております。

■ 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

〈メールでのお問い合わせ〉

●MAIL:saroma@runners.co.jp

〈メールでのお問い合わせができない方や急を要する方〉

●北海道事務局

〒093-0213 北海道北見市常呂町字土佐2番地1

北見市常呂町スポーツセンター内

TEL.0152-54-2191 (月～金 9:00～17:00※祝祭日を除く)

■ 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) 東京スポーツ営業部

Tel.03-5348-2733 営業時間 10:00～17:00(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)

同封されているもの

- ①ナンバーカード 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 ⑧各種チラシ
※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

6月29日(土)		各自現地にご移動ください。 選手受付およびウェルカムパーティーの実施はございません。 (前日にスタート地点へ来ていただく必要はありません)
6月30日(日)	5:00	100kmの部スタート (湧別総合体育館)
	10:00	50kmの部スタート (佐呂間町100年広場)
	15:30 ~ 18:30	表彰式 & フェアウェルパーティー (北見市常呂町百年広場)
	18:00	競技終了
	18:30	閉会・全日程終了 ※50kmの部も事前に送付しております。当日受付はありません。

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。また、審判長や医師が危険と判断した場合はレースを中止させ、失格する場合があります。

! 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

参加者全員出走に必要な一式を送付しております。
現地での受付はございません。当日スタート地点へお集まりください。
※セルフチェックシートは自ら体調管理をするものであり、提出する必要はありません。

【注意事項】

- 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。

サロマンブルメンバーの荷物の預かりは湧別総合体育館アリーナにてお預かりします。5時まで所定の場所にお持ちください。

※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。貴重品や壊れ物などはお預けにならないようお控え願います。紛失した場合は責任を負いかねます。

■ 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。**

注3) **陸連登録者の部でサロマンブルメンバーのドリンクの預かりは、湧別総合体育館アリーナにてお預かりします。5時まで所定の場所にお持ちください。**

■ 距離表示

- コース上、スタートから5kmまでは1km毎、5km以降50kmまでは5km毎、50km以降は1km毎に設置。

■ 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、2.5kmごとにかぶり水を用意しています。※40kmのエイドステーションは39km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。明らかに制限時間に間に合わない方、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りしてください。

■ 伴走の禁止

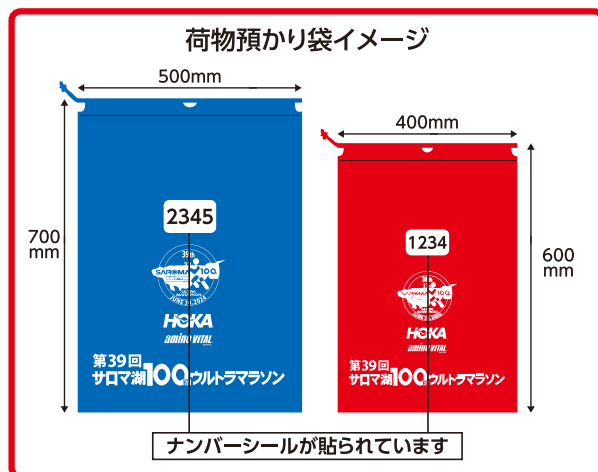
- 選手の安全確保のため、自動車、オートバイ、自転車または走行による伴走(併走)は一切禁止いたします。やむを得ず車にて移動される方は、車が止められる地点に駐車し(路上駐車は一切禁止)応援してください。コース上には車両通行禁止区間が数箇所ありますので、コース係員の指示に従ってください。
- コース上での特定選手(またはチーム)に対する援助行為は禁止します。援助行為を発見した場合、大会事務局の判断により援助行為を受けた選手(またはチーム)は失格となり、来年以降の大会出場が出来なくなります。なお、盲人ランナーの伴走者は大会エントリー者に限ります。**

■ 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り、指定したコースを走行して下さい。歩道の走路は下に降りることなく指定された歩道を走行してください。(歩道を走る区間もありますが、歩道があっても車道を走る区間もあります。)
- 走路内に緊急車両が走行する際は指示に従い左側に寄って走行を中断し、緊急車両が通過するまでその場で待機してください。**
- 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ら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

開会式及びウェルカムパーティーの実施はございません。
大会当日、スタート地点に直接お越しください。

■ 表彰式 & フェアウェルパーティー

6月30日(日) 15:30～18:30 北見市常呂町 百年広場

- ※各種目男女1～3位の表彰を行います。
- ※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(のみ物引換券)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。
- ・本大会は、東京農大綱走キャンパス、北見工業大学の学生、湧別高等学校、ゆうべつ学園、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。選手のみなさまも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30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。**

100km スタート会場図 当日（湧別総合体育館周辺）



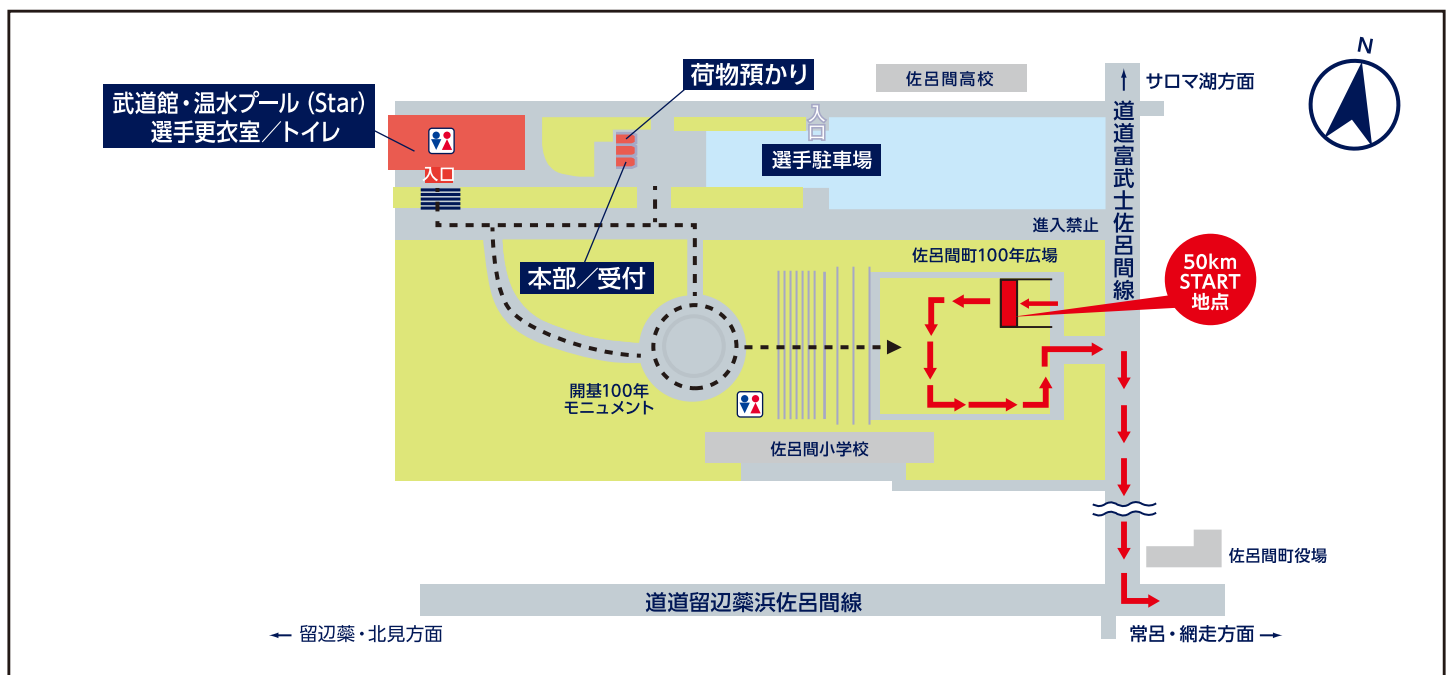
【応援バスについて】

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、ご家族等で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、事前に確認ご利用ください (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】

- スタートから35km地点（国道合流地点）と41kmから43km地点（月見ヶ浜入口から出口まで）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。**（詳細は同封のチラシをご覧ください）
- 特に10km地点から27km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、大変危険です。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。通行止前に入った場合、解除されるまでお待ちいただきます。
- 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

【重要】

本年度、コースが再度変更となります。詳細はP7のコース図をご確認ください。（74km以降のサイクリングロード、ワッカ原生花園区間が2019年大会ベースに変更となります）応援者はワッカ内に入ることにはできません。

本大会は日本陸上競技連盟公認のコースのため、走路が厳密に決められております。P7のコース図と合わせて下記の走行区分をご確認ください。

区間	車道／歩道の区分	区間毎注意・補足事項
スタート～A地点 (セブンイレブン湧別町店)	車道全面が走行区間です。	
A地点～B地点	車道一車線が走行区間です。	片側一車線が走行区間になります。（センターラインを、はみ出さないでください）10km付近～27kmまでの往路と復路は対面走行区間になります。
B地点～C地点 (国道合流地点)	車道全面が走行区間です。	
C地点～D地点 (水芭蕉群生地駐車場)	路肩より1.5mの車道が走行区間です。 (一部歩道区間有)	車両が通常走行している国道区間になります。
D地点～E地点 (国道合流地点)	車道全面が走行区間です。	サロマ湖畔の旧道区間は車道が走行区間になります。（パイロンの内側（路側帯側）を走行してください）
E地点～F地点 (浜佐呂間付近)	路肩より1.5mの車道が走行区間です。	ピラオロ付近（約880m）で一部歩道を走行します。車両が通常走行している国道区間になります。
F地点～G地点 (麦乾工場ワッカ入口)	歩道（サイクリングロード）が走行区間です。	73km付近駐車帯も歩道を走ります。 係員の指示に従ってください。
G地点～G地点 (ワッカ内)	園内道路が走行区間です。	対面走行となります。一部砂利の区間があります。コース幅が狭い区間ですので安全に走行してください。
G地点～H地点 (FINISH手前800m)	歩道（サイクリングロード）が走行区間です。	車道は走らないようにしてください。
H地点～FINISH	車道全面が走行区間です。	FINISH手前から100km種目、50km種目に分けて誘導します。

コース図

トイレについて

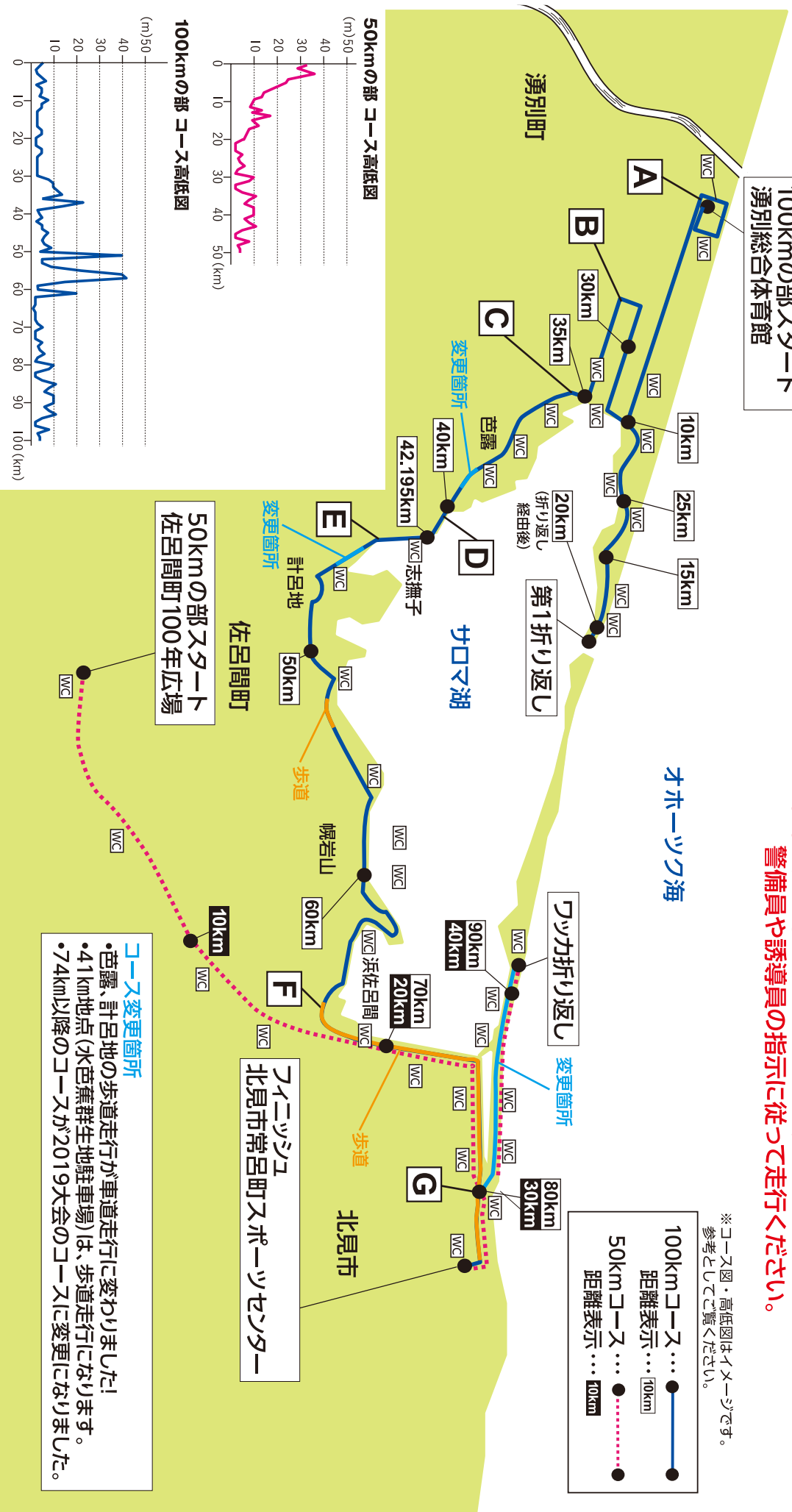
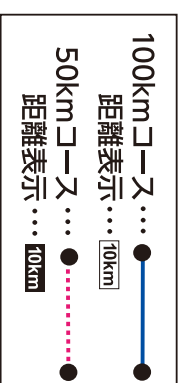
スタートからコース上には、仮設トイレや公共トイレ（公園・停留所など）がありますが、仮設トイレを設置できる数には限りがあります。選手同士譲り合いながらご使用ください。
また、**農場や私有地に入っている排便は絶対にしないようにしてください。**スナアアップにご理解・ご協力をお願いします。

100kmの部スタート 湧別総合体育館

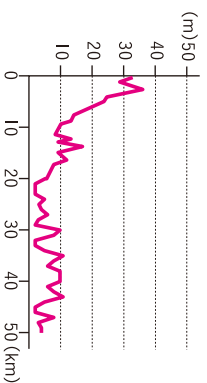
オホーツク海

- (注) 農場の敷地内と私有地には絶対に立ち入らないでください。
- (注) 車、オートバイ、自転車または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。

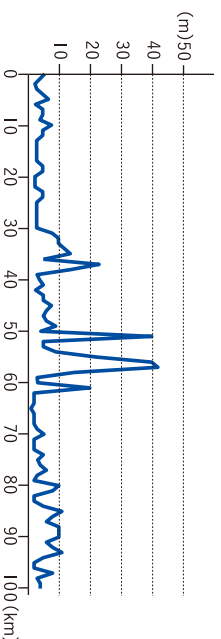
※コース図・高低図はイメージです。
参考としてご覧ください。



50kmの部 コース高低図



100kmの部 コース高低図



■ HOKA (ホカ)



HOKAは、軽量ながらクッション性の高いランニングシューズでウルトラマラソンを走るランナーに支持されてきました。100kmのレースを走り切るランナーが受ける計り知れない衝撃。

この衝撃を吸収するクッション性に優れたミッドソールと、まるで車輪のようなローリング運動を導き、スムーズな足運びで推進力を生むメタロッカーテクノロジーが100kmという過酷な道のりに挑むウルトラランナーのみなさんをサポートします。

■ ザムスト (日本シグマックス株式会社)



『ザムストーZAMST』は、日本の医療メーカーとして整形外科向け製品を開発・製造する日本シグマックス(株)が1993年に設立した、スポーツ向けサポート・ケア製品ブランドです。

ランニングに役立つ製品はもちろん、ケガ・障害対策情報の提供や大会当日のサポートでランナーの皆様の挑戦を応援します。

■ アミノバイタル (味の素株式会社)



アミノバイタル® はサロマ湖 100km ウルトラマラソンに挑むランナーを今年もサポートします！

＜配布場所 / 製品＞

スタート前：「アミノバイタル® プロ」、「アミノバイタル® パーフェクトエネルギー®」

フィニッシュ後：「アミノバイタル® GOLD」、「アミノバイタル® GOLD 2000 ドリンク」

ウルトラマラソンの「トレーニング & 補給術は」
こちら

▶ <https://runnet.jp/project/aminovital/100k/>