

# 大会案内

※8月11日時点。今後多少の変更有り  
参加人数により計測システムを変更予定です。  
申し訳ございませんがTokyo30参加者少ない為表彰の人数変更予定です。

大会名 Tokyo100 Tokyo30

開催日 2022年10月1日2日

主催 合同会社Tokyo100

後援 青梅市 協力 奥多摩町

協賛 ヤマレコ、ココヘリ

距離 Tokyo100 112km Tokyo30 36.6km

獲得標高 Tokyo100 8030m Tokyo30 2970m

制限時間 Tokyo100 30時間 Tokyo30 8時間

参加人数 Tokyo100 120人 Tokyo30 300人

表彰 Tokyo100総合1~3位 ※Tokyo30男女1~3位

参加費 Tokyo100¥15000 ペーサー¥5000 Tokyo30 ¥10000

ITRA Point Tokyo100 5ポイント Tokyo30 2ポイント

スケジュール	10月1日受付時間	スタート	ゴール	制限時間	関門
Tokyo100	6:30~8:30	9:00	翌15:00	30時間	奥多摩エイド1 17:00 奥多摩エイド2 2日5:00
Tokyo30	6:30~8:00	8:30	16:30	8時間	
Tokyo100 ペーサー	奥多摩受付 12:00~				

※スタート時間に遅れた場合、スタートできません。

コース	Aセクション	距離	累積
Tokyo100	青梅永山公園ハイキングコース入口~高水山~ 棒ノ嶺~日向沢ノ峰~奥多摩エイド	約36km	2970m
Tokyo30	同上		

コース	Aセクション	距離	累積
Tokyo100	Bセクション		
	奥多摩エイド～鷹の巣山～七ツ石～雲取山 往復	約40 k m	3260m
コース	Cセクション	距離	累積
Tokyo100	奥多摩エイド～鋸山～大滝分岐～ 上養沢～日の出山～榎峠～青梅永 山公園ハイキングコース入口	約36km	1800m

## トイレ

青梅永山公園、矢倉台手前、高水山頂手前、奥多摩エイド、雲取山頂上、鷹ノ巣山避難小屋、日の出山頂上手前

## Tokyo 100参加資格

1) 18歳以上の健康な方で、2017～2022年の間で100km以上のトレイルレースを完走した人  
ペーサー 2017～2022年の間で70km以上のトレイルレースを完走した人

※以下のレースを1回以上完走した者は参加条件を満たしているものとします

TJAR・分水嶺トレイルソロ・UTMB・UTMFなど国内外の100マイル以上のレース完走者

2) GPS地図を使用する大会と理解している人。コース上に案内表示、マーキングテープはありません。

3) 距離107km程度、累積標高7,500m以上と国内最難関のコースであることを理解した上で、十分にトレーニングを積み、レース前に十分休養出来る人

4) 自力下山できる余力を残せ山でのトラブルは全て自己責任で対応できる人

5) 命の危険がある場合は迷わず救助要請できる人

6) 山でゴミと命を落とさない人

7) 上記2)から6)の問題については自らが克服することであり、大会組織が責任を負うものではないと十分認識しており万が一の事故の際は保険給付額以上の損害は請求しない事に同意している人

## Tokyo 30参加資格

1) 18歳以上の健康な方で、2017～2022年の間で30km以上のトレイルレースを完走し、本コースを試走してる人

2) GPS地図を使用する大会と理解している人。コース上に案内表示、マーキングテープはありません

以下4)～7)までTokyo100と同じ

※大会出場中の選手の映像、写真、記事、記録などのテレビ、新聞、雑誌、インターネットなどへの掲載権は主催者に属するものとします。

## 大会中止基準

台風などによる連続降雨量140mmを超える大雨、大地震などによる災害、あらたな感染症等、その他大会運営が難しいと判断した場合、延期または中止となります。その際の返金は致しません。

※入金手続き完了後、いかなる場合があっても、申し込みのキャンセルはお受けできません。参加費の返金はありません。

※完走レース申告内容の虚偽等あった場合、エントリーは取り消されます。

その際の参加費返金も行いませんのでご注意ください。個人情報の取り扱いについてエントリーの際集めた個人情報は適切に管理し、個人情報の漏洩等細心の注意を払います。

個人情報の第三者への提供

原則本人の同意を得ずに個人情報を第三者に提供しません。

個人情報の利用目的

a.本運営のからの情報配信

b.消防署、ココヘリなど迅速な救護に関わる機関への提供

C.参加条件などの申込内容の詳細確認

誓約書必ずDLして当日提出お願い致します。

※当日受付には用意しませんので事前に記入の上ご持参下さい。

### **Tokyo100 Tokyo30 必須装備**

マスク、ココヘリ（大会で一括加入します）

ヤマレコアプリ、大会コースデータがインストールされたスマートフォン、大会コース地図（各自でプリント）モバイルの予備バッテリー(本体と予備あわせて30時間稼働出来ることを確認のこと)ライト2個以上、ライト各予備バッテリー、食料、水2リットル以上

（スタート地点・エイド出発時点・コース上水場はほぼ無いです）、マイカップ(150cc以上)、保険証、小銭(リタイヤ時交通費等)、サバイバルブランケット(130cm以上x200cm以上)、レインジャケット上下(ゴアテックスあるいは同等の防水加工あるもの)、行動不能時、一晚山中で耐えられる防寒着一式(雲取山周辺10月夜間平均気温10度以下)

※過度な軽量化はしないでください。必須装備は必ずスタート時から背負ってください。

※ペーサーも同条件。

預ける荷物一人50Lまで。（スタート後奥多摩エイドに輸送します）

※袋等は用意しません。貴重品など各自で管理してください。バックの紛失、中身の破損等は大会側で責任を負いません。

エイドでは水、お湯、コーラ、珈琲、ポカリ、その他検討中 火気器具の使用は禁止です。

※マイカップ持参してください

※仮眠所はありません

## 必須事項

### 1. ヤマレコアプリDL 大会コースGPXデータがインストールされたスマートフォン

ヤマレコアプリは起動中設定したコースから数十メートル外れるとアラートが鳴ります。その際必ずアプリ、紙地図で現在位を確かめて下さい。  
競技中、スマートフォン電源オフ・飛行機モードの禁止。

### 2. 山岳保険への加入

(山岳救助補償、または補てん)が入っていればどの保険でもかまいません。山岳救助補償がない保険は不可とします。競技中の選手に対しての傷害保険は大会運営側で加入します。

### 3. ココヘリの携帯(レンタル有り)

忘れた場合、レース中紛失した場合競技継続できません。  
端末をゴール後、又はリタイヤ後回収します。  
ココヘリ端末を紛失、破損した場合¥4400頂くのでご了承ください。

## ※4. 計測

リストバンド計測器を使用します。必ず携帯し計測地点でタッチし通過記録を残してください。\*計測地点 榎峠、奥多摩エイド  
手首が細い方は落としてしまう可能性がありバックパックに入れるなど競技中の紛失に気をつけてください。\*紛失、破損した場合¥1000頂くのでご了承ください。

## リタイヤについて

1. レースを続ける自信がなくなり、レース途中で棄権する場合は奥多摩エイドでリタイヤ申告をしてください。奥多摩エイド一回目の出発の際、自分のコンディションをよく見極めて無謀なチャレンジはしないでください。  
\*石尾根往復はかなりタフなコースでそのうえ夜間区間になります。トラブルが発生しても夜明けまでヘリも飛べないため、救助には時間がかかり危険です。
2. 原則コース上でリタイヤできません。回収車はありません。
3. 緊急時自力移動が難しく、なおかつ救護本部へ連絡ができない場合、コース上(確実に見える範囲)で待機してください。後続の選手、ハイカー、大会スーパー等が発見、接触できるように努めてください。\*コース上で自力移動出来ない場合や長時間停滞する場合は低体温症に注意し出来る限り保温に努めてください。
4. コース上でリタイヤ時(緊急時)は必ず本部又はスーパー、スタッフへ連絡してください。無断でレースを中断し帰宅などは絶対にしないでください(無断により運営に損害が発生した場合後日請求します)リタイヤ後レースに復帰、またレース中のコースを使用する事はできません。
5. スタート後荷物は奥多摩エイドへ搬送します。  
リタイヤした場合自力で奥多摩エイドまで荷物を取りに来て下さい。

6.リタイヤ時ココヘリレンタル、リストバンドを回収します。

7.救護スタッフ、スイーパーにはリタイヤ権限をあたえます。リタイヤ指示には従ってください。\*大会運営に支障が出るほどの大幅な遅れや、怪我、疲労状態などにより判断します。

## エスケープルート参考(CTは下り)

### Aセクション

高水山 上成木バス停 2.1km CT 1.1時間 軍畑駅 3.8km CT 1.5時間

岩茸石山 八桑バス停 1.9km CT 1.4 時間

棒ノ嶺 清東バス停 2km CT 1.2時間

本仁田山 奥多摩駅 3.9km CT 2.1時間

### Bセクション

六ツ石山 六石山分岐～六石山山頂～トオノクボ～水根バス停 4.1km CT4時間

水根山 榎ノ木(かやのき)尾根分岐～水根沢林道分岐～水根バス停 5.9km CT5.5時間

鷹ノ巣山 鷹ノ巣避難小屋～浅間神社～峰谷バス停 6.6km CT 3.5時間

七ツ石山 鴨沢西バス停(山頂～鴨沢) 7.9km CT3.5時間

雲取山 鴨沢ルート(山頂～鴨沢) 11.5km CT5.1時間

\*最後尾にはスイーパーがいますが、単独の場合なるべく夜明けまで雲取山避難小屋、鷹の巣山避難小屋を利用して安全に最寄りの登山口へ下山してください。

\*奥多摩～雲取山区間夜間となる為、最寄りの登山口に降りても公共機関を使っての移動はできません。

\*有人小屋は雲取山頂を經由して20分ほど雲取山荘、又は七ツ石小屋になります。

### Cセクション

鋸山 奥多摩3.4km CT 2.1時間 下り注意

大岳山 御岳山頂駅 4.8km CT2.5時間 大岳山下り注意

日の出山 御岳山頂駅 2.9km CT 1.2時間 上養沢バス停 2.2km CT 1.1時間

\*コースをロストした際は慌てず、まずはGPSで自分の位置を確認して下さい。

自力で戻れないと判断したら迷わず本部に救助要請をお願いします。

救助要請後、身体を冷やさないよう体温維持に努め、絶対にその場から動かないようお願いします。

\*積雪、大雨(連続140mm)などによる通行止め、公共交通機関が止まる場合、大会中止またはコース短縮になり奥多摩エイドで終了となります。

また競技中、災害警報等発令された場合中止となり最寄りの登山口を確認し安全に下山してください。

## 1.Tokyo100・Tokyo30 基本ルール

1)以下の事項を理解し、責任を負うことを本大会参加の基本条件とします。

2)本大会に参加する選手は、競技中であっても日本国内の法律、自治体の条例、また一般社会正義に基づく活動責任を負います。

3)山岳地を含む自然の中を一昼夜以上も走り続ける競技です。

主催者は選手が予測・制御できないリスクを最小限にとどめるよう準備しますが、レース中の危険を避け、自身の安全を守るのは選手の責任です。

そのため、選手は予測されるトラブルや天候の悪化(低温、強風、雨や雪など)に対応できる技術・知識、装備、体力、自己管理能力を備えていることが求められます。また、その対応の結果には選手自身が責任を負います。

4)レースコースは自然保護の観点から、GPS地図を使用する大会です。

マーキングテープや指示看板などで誘導されていません。さまざまな自然環境の下で誰に頼ることなく指定されたルートをとどり維持することは選手の責任です。

また、ルートを外れた場合はGPS地図（ヤマレコアプリ）や紙地図などを使い、自力でルートに戻ることも選手の責任です。

5)レース前、レース中に主催者から提供される公式情報を確認することも選手の責任です。本競技規則に沿ってなされる指示に従ってください。

6)選手は常に自然環境と、トレイルを共有する他者を尊重してレースを行ってください。

7)応急処置を行う救護所は本部にあります。ただし、本部で行うのは応急処置だけです。基本的にセルフレスキューの大会であり、選手にはセルフレスキューの知識とスキルが求められます。

8)ナンバーカード（ビブ）は周りからひと目で大会参加者と認識できるようにつけて頂くのが主な理由です。また緊急時の対応としてもナンバーと個人を紐付けて消防署へ提出しています。必ず競技中は自分のナンバーカード（ビブ）必ず見える位置につけて下さい。

9)ペーサーについて

Tokyo100では奥多摩エイド（Bセクション以降）ペーサー1名同行可能です。ペーサーは必ず選手と行動を共にしてください。

ペーサーは選手の必須装備を背負ったり選手に触れて手助けすることはできません。

また選手がリタイヤした場合ペーサーのみで競技を続ける事はできません。

ペーサーがリタイヤの場合、必ず一緒に下山してきてください。その後競技継続は可能ですがコース上にペーサーを置き去りにしての競技継続できません。

10)通過必須ポイント

Aセクション 榎峠、高水山、棒ノ嶺、日向沢ノ峰、大根ノ山ノ神、本仁田山、奥多摩エイド

Bセクション 高丸山、鷹の巣山、七ツ石山、雲取山※復路も同じ

Cセクション 鋸山、大滝分岐、上養沢、日の出山、榎峠

※ロストした場合必ず戻って本コースに復帰してください。ショートカットした場合大幅ペナルティか失格となります。

## 2. 自然保護について

本レースコースは、秩父多摩甲斐国立公園に指定された区域や希少動植物の生息するエリア等を有する貴重な自然環境の中で開催されている為歩行区間を設定しております。

かけがえのない森林生態系に悪影響及ぼさぬよう、以下のルールを設定しています。主旨を十分に理解した上で**厳守**してください。

1)Tokyo100はストックの利用は可能ですが、必ずゴムキャップを使用してください。

※Tokyo30はストック使用不可

2)コース内で仮眠することを禁止します。これは自然環境に対する影響が大きく、そして「緊急救護を必要としている」と間違われる可能性があるためです。

3)コースの角をショートカット、木段の脇を通過などトレイルから外れることを禁止します。

4)コース上および全区域で動植物、菌類、岩石などを採取、損傷することを禁止します。

5)ゴミは絶対に捨てないでください。

6)用便は本部のトイレ、公共のトイレを利用してください。止むお得不い時は携帯トイレを使用し、紙を使った場合は必ず持ち帰ってください。

7)外来種子の持ち込みを防ぐとともに、居住市街地の植生を高山地帯へ持ち込まないため、事前に鞋底を洗淨したシューズを持参し、そのシューズでスタートしてください。

8)大会当日の大会開催に当たって、安全面で問題ない場合でも、トレイルの状況が多数の参加者の利用に耐える事ができないと判断した場合、歩行区間の設定やコースの変更、大会中止の判断をする可能性があります。

※コース上にある自販機、コンビニ、飲食店等利用は可。入店の際のマスク着用はお店や施設の指示に従ってください。

### 3. 他者と地域への配慮について

1)ケガ、病気などで身動きできない選手・大会関係者・ハイカーと遭遇した場合は、その救助を優先し、本部又は消防へ連絡してください。本部の電話番号はナンバーカードに明記してあります。

2)コース内で横になっている、あるいはしゃがみ込んでいる選手を見つけたときには必ず声をかけて体調、症状を確認してください。救護が必要な場合救護を最優先し、本部へ連絡してください。

3)コースは本大会が占有をしているわけではありません。一般利用者(登山者、ハイカーなど)に配慮しその通行を妨げてはいけません。一般利用者を追い抜く場合は、道幅の広い安全な場所で、速度を落とし、必ず歩いて追い抜いてください。

追い抜くとき、すれ違うときには挨拶を忘れないでください。

4)コース上に存在するすべての建造物などに傷をつけないよう注意してください。

5)指定されたコース以外には絶対に立ち入らないでください。

6)コース上には居住区域があります。地域の皆様のご理解、ご協力の上でコースとして通過させて頂いております。また夜間も含め決して大きな音をたてたりライトで住宅を照らしたりしないでください。住宅街では**熊鈴を鳴らさない**よう心がけてください。

## 感染症対策

※レース当日37.5度以上ある場合はレースに参加できません。

- ・ エイドに入る際、手洗いか消毒を必ずお願いします。
- ・ スタッフはマスク着用予定。
- ・ 地域の方々へ不安を与えぬよう、レース前後も含めコンビニ、飲食店、温泉施設等へ入店の際は各施設の指示に従いマスクの着用をお願いします。

## 禁止事項

1.鷹ノ巣山～雲取山頂までの間は歩行区間の為走るの禁止。

2.スマートフォンの電源を切る、飛行機モード禁止。ヤマレコアプリ起動させておいて下さい。（コースから数十メートル外れるとアラート警報が鳴ります。必ずアプリ、地図等で現在位置を確認してください）

3.自然保護の為、登山道を外れること禁止。

4.信号無視、歩道外の走行禁止。青梅街道、吉野街道は横断歩道以外の横断は禁止。

※交差点等に誘導スタッフがいる場合原則指示に従ってください。従わず横断した場合5分のペナルティとします。悪質な場合失格とします。

5.避難小屋利用しての応援、私設エイド、奥多摩エイド以外でのサポート等は禁止。

（避難小屋利用は原則緊急時のみと定められています）また奥多摩小屋跡地でのテント泊も禁止。雲取山荘又は七ツ石小屋をご利用下さい。

6.市街地、住宅地で熊鈴を鳴らすことは禁止。

7.スタート地点ハイキングコース入り口駐車場は利用禁止。

※上記禁止事項守れない選手、交通ルール無視、自販機のゴミ箱にゴミを捨てる行為、コンビニ等でモラルのない行動、自然破壊行為、他の選手、スタッフへの罵倒など、運営側が迷惑もしくは大会理念に反すると判断した場合は即失格とし、翌年以降の参加を断る場合があります。

※全ての事項は大会を永続して続ける為に必要です。

※熟読し参加者全員の一人一人の協力と配慮をお願いします。

※その他本項にない事項が発生した場合主催者の判断により決定します。