

第19回チャレンジウォーク資料

2012.10.10

チャレンジウォーク実行委員会

集合受付 : 10月13日(土) 7時30分~8時15分 第1棟前(雨天時は第1体育館) 雨天決行(警報・注意報時は除く)
※受付時間に遅れた者の参加は認めない

開会式 : 10月13日(土) 8時15分 東京高専正門前にて

スタート : 8時30分 一般参加者 → 4・5年生 → 2・3年生 → 1年生の順でスタート

持ち物 : ①地図、②CP チケット、③タスキ・緊急連絡カード(受付で配布)、④携帯電話、⑤水筒、
⑤雨具(天候で判断)、⑥懐中電灯(小型)、⑦タオル・ティッシュ等、⑧お金(交通費、昼食代等)、
⑨リュックサック、⑩ウィンドブレーカー(夕暮れの秋の海は風が冷たい…)

事前準備 : ・配布地図と Web マップでコースの確認
・帰宅の交通経路・所要時間・経費の確認
・前夜は十分な休養と睡眠を
・靴擦れ対策→①履きなれた靴、②靴ひもをしっかり縛る(靴の中で足がずれないように)
③速乾性のやや厚めの靴下、④爪を切る、⑤歩く前にワセリンを足に塗る
・筋肉痛対策→①スタート前に十分にストレッチ・マッサージ、②下腿のサポーター・機能性タイツもよい
③衝撃吸収性の良いインソール(中敷き)もよい
・事前に災害伝言ダイヤル(171)の使い方確認

歩行中 : ・タスキ着用、緊急連絡カードと地図は常に確認できるように携帯する
・必ず5kmごとのCPを通過(CP チケットをCP スタッフに渡す)
・各CPの制限時間に遅れた場合はリタイアとなる
・自己都合でリタイアする場合も必ずCP スタッフに申し出る(コース途中での勝手なリタイアは厳禁)
・リタイア後はCP スタッフの指示(エスケープマップ確認)により、最寄駅から自己責任で帰途する
・携帯やスマートフォンを使用する場合は、安全な場所で立ち止まって使用する(歩きながらの使用は厳禁)
・給水はのどが渇く前に!「シャリバテの前にこまめな間食を!昼食は一度に食べ過ぎない!
・食べ物の購入やトイレはできるだけ各CPの支援ステーションを利用(コース沿いのトイレは地図参照)
・コンビニの入り口付近で座って休憩しない(営業妨害になる)
・筋肉痛予防のストレッチをこまめに行う
・体調不良や靴擦れは各CPの看護師に申し出る(早めの処置で悪化させない)
・事故や歩行困難な緊急時は、緊急連絡カードでスタッフに連絡すること
・交通マナーを守り、歩道は横に広がって歩かない(一般通行人からの苦情あり)
・ゴミは各CPで回収(ポイ捨ては絶対禁止)

ゴール後 : ・受付でバスの乗車チケットをもらい、30分以内にマイクロバスに乗り茅ヶ崎駅から帰途につく
※到着後30分を経過すると、混雑時は茅ヶ崎駅へのバスに乗りできない可能性あり(駅まで徒歩2km)
・チャ連字ウォーク句を書く(ゴール受付に提出)
・学生はゴール到着とおおよその帰宅時間を自宅に連絡
・海に入らない(厳禁)

第19回チャレンジウォークのコース説明(地図参照)

- ・区間距離、制限時間、目標時間を確認し、事前にゴールまでの歩行プランを立てる
- ・最初の10分はウォーミングアップ歩行、最高地点の法政大学までは無理をせず歩行ペースと体調を把握
- ・5km CP、10km CP、15km CPの各区間で自分の想定歩行ペース、休憩、給水、疲労、距離感を確認
- ・15km CPのアルプスが食べ物の購入の最終ポイント
- ・道に迷った場合、次のCPを目指し ①地図を見る、②仲間と相談、③地元の人に聞く、④南に向かう
- ・河川敷では川に入らない
- ・日没後の海岸コースの遊歩道(2km)は街灯がなく懐中電灯が必要

ウォーカーとしての誇りを持って海まで歩こう!
自宅に帰るまでがチャレンジウォーク!!