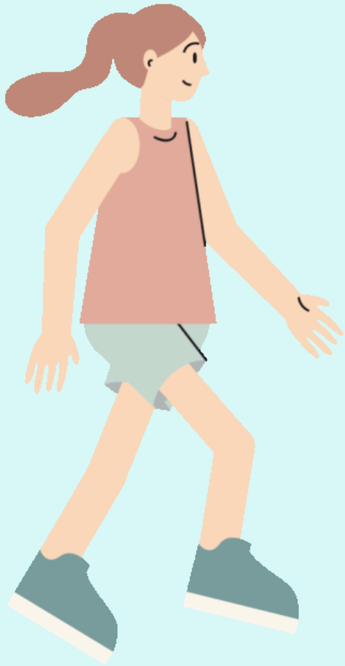
2024/5/25～5/26

感謝
感激
感動

第11回
関西チャリティ
100km歩こうよ♪大会



関西100km

第11回関西チャリティー100㎞歩こうよ♪大会

大阪城スタート
5時出発！



- 主催　関西チャリティ100km歩こうよ！大会事務局
- 開催日　2024年5月25日(土)～26日(日)
- 集合　5月25日(土) 8:30
  ※サポーター＆リーダー＆サブリーダーは8時集合
  武庫川河川敷（阪神電鉄本線 武庫川駅すぐ）
- 開会式　5月25日(土) 9:00～ 武庫川河川敷
- ゴール　5月26日(日) 15:00 タイムオーバー
  姫路城近くホテルクレール日笠前公園

※天候、震災など、安全確保が困難であると判断された場合には中止となる場合がございます。

荷物の預かりについて

ご注意ください！

サポート隊での荷物預かりは行いません。

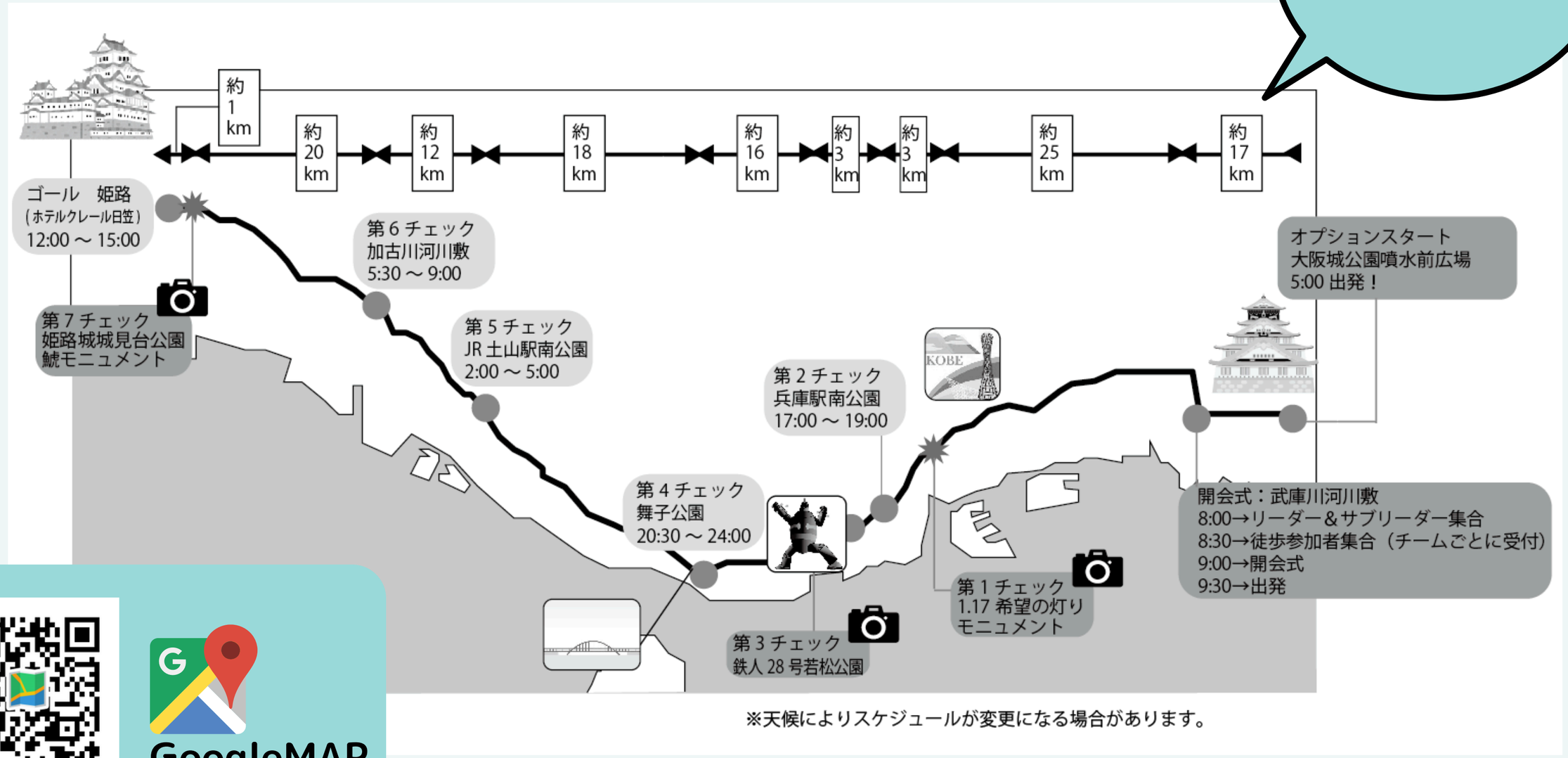
ゴール後の着替え等は、ゴール地点の（ホテルクレール日笠）に事前に

各自お送りください。

〒670-0911 兵庫県姫路市十二所前町２２　ホテルクレール日笠

※「関西100㎞」と明記してください。

MAP



※天候によりスケジュールが変更になる場合があります。

GoogleMAP

オプション
大阪城
スタート

- 集合＆出発：5時
- 大阪城公園噴水前広場

希望者のみ





第11回関西チャリティー100㎞歩こうよ♪大会

- 集合：8時30分
- 武庫川河川敷（阪神本線 武庫川駅すぐ）

※サポーター、リーダー＆サブリーダーは、8時集合

●チームごとに受付
●開会式：9時～

スタート





第11回関西チャリティー100㎞歩こうよ♪大会

チェックポイント等スケジュール

		オープン	クローズ	前地点からの区間距離	
オプションスタート	大阪城公園噴水前広場	5:00	5:00		
スタート	武庫川河川敷	8:00	10:30	17km	
第1CP	希望の灯り			25km	写真撮影のみ
第2CP	兵庫駅南公園	17:00	19:00	3km	
第3CP	鉄人28号若松公園			3km	写真撮影のみ
第4CP	舞子公園	20:30	0:00	16km	
第5CP	JR 土山駅南	2:00	5:00	18km	仮眠など
第6CP	加古川河川敷	5:30	9:00	12km	
第7CP	姫路城城見台公園			20km	写真撮影のみ
ゴール	ホテルクレール日笠	12:00	15:00	1km	

第1チェックポイント

- 第1チェックポイント
  1.17希望の灯り

チームで写真撮影
⇒リーダーはサポート本部に送信



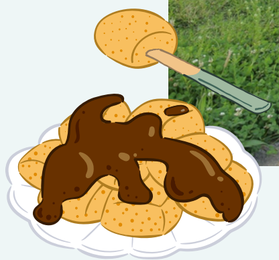
食事は、チームごとに。
中華街やオシャレなカフェで食べたり、テイクアウトを、楽しむのもありかも。



- 第2チェックポイント
  兵庫駅南公園

夜間歩行の準備
大会から配布のピカピカをつけること。
ドラックストアが目の前！
足りないものは購入できます。





17時～19時予定

第3チェックポイント

- 第3チェックポイント
  鉄人28号モニュメント 若松公園

チームで写真撮影
⇒リーダーはサポート本部に送信

夜ご飯をこの付近で
食べるものあり。



ちなみに・・・
須磨浦公園2号線沿いの
ガストが閉店しました。



- 第4チェックポイント
  舞子公園

出発前にはトイレを
済ませてネ

第4チェック
ポイント



20時30分～0時予定

第5チェックポイント

- 第5チェックポイント
  JR土山駅南公園

大会から配布の「アルミ保温シート」に包まって仮眠する人が多い。
身体が冷えないように注意



2時～5時予定

- 第6チェックポイント
  加古川河川敷

ラストスパートに向け準備
チーム全員でゴールを！

5時30分～9時予定



第7チェックポイント

- 第7チェックポイント
  姫路城城見台公園

チームで写真撮影
⇒リーダーはサポート本部に送信







第11回関西チャリティー100㎞歩こうよ♪大会

◎ゴール：「ホテルクレール日笠」前公園
兵庫県姫路市十二所前町22

12時～15時

ゴール後は
必ず水分補給

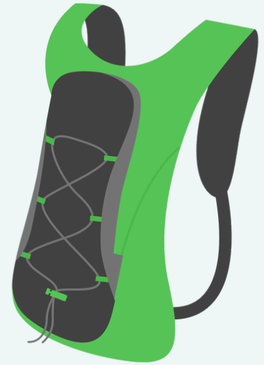




荷物は軽く！

◎持ち物

靴下、日焼け止め、テーピング、コールドスプレー、リップ、靴下
絆創膏、目薬、摩擦対策の皮膚保護クリーム、サングラス、夜間歩行時の懐中電灯
トレッキング用ステッキ（夜以降必要かも）、スマホバッテリー、健康保険証等



※靴下、靴の中敷はスペア持って行って適宜交換。
歩き中洗濯バサミなどでリュックに付けて乾かす等は、
ムレを防ぐのに有効です！



◎服装

大会Tシャツはスタート時で配布します。
着用は自由です。
（第11回は、ロイヤルブルー×ブラック）



とにかく、
寒暖差が激しい

熱中症対策のため必ず帽子と長袖のインナー等の着用を！

Tシャツ、長ズボン、スポーツ用タイツ、ジャンパー（夜間用）

※スポーツ用タイツは、CW-Xを着用している方が圧倒多いです。





※当日、大会規約にそぐわない服装、行動のあった方は、参加をお断りする場合があります

夜間は、
懐中電灯を！

◎服装

熱中症対策のため必ず帽子と長袖のインナー等の着用を！

夜間は、ジャンパー必須です。カイロが必要なときもあります。





※当日、大会規約にそぐわない服装、行動のあった方は、参加をお断りする場合があります

◎足のケア

靴下は、スポーツ用の分厚いものや、５本指のものを履いている人が多いですね。
靴下に関しては意見が分かれるところでもあるのですが。。。
休憩ポイントごとの履き替えや、摩擦対策の皮膚保護クリームやベビーパウダーを塗って摩擦をなくし、水膨れ防止をしている方も多いです！
とにかく、水膨れ、マメ、靴擦れはできてしまったら痛い～です。できないように対策して、まず作らないことが大切です！

靴下はマメに
履き替えを！









◎あったら便利

スプレーは、
トイレで
使用しない！











◎熱中症、脱水症状等防止対策！

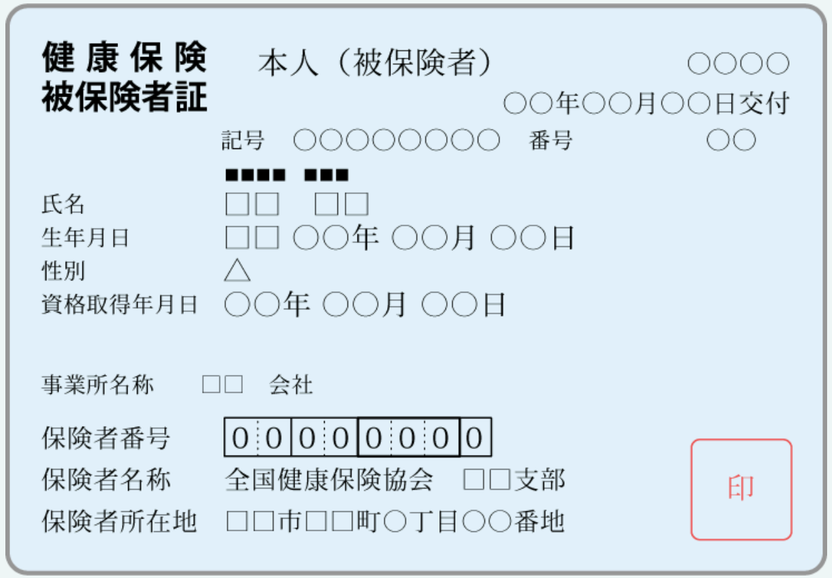
・水分補給！
・ポカリスエットやアクエリアスなどのイオン飲料の補給も！
・帽子・長袖シャツ着用
・ゴール後も水分補給を忘れずに！



ゴール後、水分補給なしでのアルコール飲酒は危険です



※保険証は必ず持ってきて下さい



健康保険
被保険者証

本人（被保険者）　○○○○

○○年○○月○○日交付

記号　○○○○○○○○　番号　○○

■■■■　■■■

氏名　□□　□□

生年月日　□□ ○○年 ○○月 ○○日

性別　△

資格取得年月日　○○年 ○○月 ○○日

事業所名称　□□　会社

保険者番号　0 0 0 0 0 0 0 0

保険者名称　全国健康保険協会　□□支部

保険者所在地　□□市□□町○丁目○○番地

印

◎サポーター＆本部







大会事務局では、記録・広報活動を目的として大会模様の写真撮影・動画撮影並びに
各種媒体での利用やインター ネットでの配信を実施することがあります。

▶関西チャリティー100㎞歩こうよ♪大会

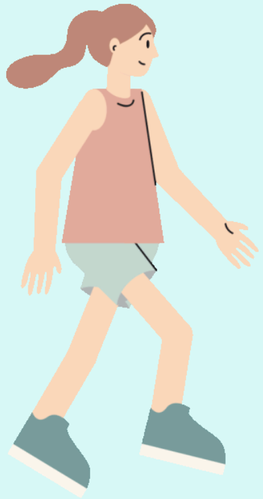
WEB ⇒ https://www.kansai100km.jp/

FB ⇒ https://www.facebook.com/100kmjp/

Instagram ⇒ 100kmjapan

LINE公式アカウント ⇒ @kct3390r

関西100㎞



歩き続けよう！　夢が叶うまで！

