

2023 第29回 釧路湿原一周100km

主催／釧路湿原MTBクラブ

日時：2023年5月28日（日）

全走行距離 102km

所要時間12:00分

参加資格：釧路湿原MTBクラブ会員限定

集合5:00 / スタート5:30 / ゴール17:20 (釧路川緑地公園 駐車場)

【タイムスケジュール】 実走タイム

(スタート) 駐車場 5:30	1.0km 5分	(1.0km) 湿原大橋 5:35	5.5km 25分	(6.5km) 岩保木水門 6:00	4.7km 20分	(11.2km) 岩保木山入口 6:20~6:35	3.3km 20分	(14.5km) 秘蔵展望地 6:50~7:00	
9.0km 35分	(23.5km) 電波塔 7:35~7:45	4.0km 25分	(27.5km) 湿原の丘 8:10~8:20	5.1km 20分	(32.6km) 塘路駅(休) 8:40~8:50	3.2km 10分	(35.8km) 二本松橋 9:00	3.7km 10分	(39.5km) コッ知湿原 9:10~9:20
1.6km 20分	(41.1km) コッ知峠 9:40	3.2km 20分	(44.3km) カラマツロード* 出口 10:00	5.5km 30分	(49.8km) 岩井内峠 10:30	1.3km 5分	(51.1km) 森のドーム入口 10:35		
0.5km 5分	(51.6km) 展望地 10:40~10:45	2.9km 35分	(54.5km) Y字路 11:20~11:25	3.2km 40分	(57.7km) ドサンコ十字路(休) 12:05~12:40	3.0km 20分	(60.7km) 小沼 13:00		
4.8km 40分	(65.5km) 鶴居岬(休) 13:40~13:50	8.1km 55分	(73.6km) 墓地(休) 14:45~14:55	2.8km 25分	(76.4km) 幌呂牧場峠 15:20~15:25	6.8km 45分	(83.2km) 釧路カントリークラブ 16:10		
3.1km 20分	(86.3km) 下幌呂 16:30	2.6km 5分	(88.9km) 堤防入口 16:35~16:40	10.6km 40分	(99.5km) 湿原大橋 17:10	1.7km 10分	(101.2km) 駐車場(ゴール) 17:20		

<部分参加は歓迎します>

ルートの一部に合流して走ることができます。

<リタイヤ決断ポイント>

リタイヤは自己判断です。これ以上走るのが無理と感じた時点で決断してください。

- 1・32km地点、塘路駅前広場
- 2・60km地点、ドサンコ十字路
- 3・74km地点、墓地

<緊急の連絡先>

釧路警察署	0154-23-0110
塘路警察官駐在所	01548-7-2151
釧路市消防本部	0154-22-2150
釧路東部消防組合	0154-40-5131
鶴居消防署	0154-64-2242

【100km参加にあたっての心構え】

クラブ恒例の一大イベント釧路湿原一周ツーリングも第29回目になりました。

参加にあたっての条件は100kmを走りきれ体力と気力と決意をお持ちのクラブ会員さん。

計画の時間にゴールを目指すため、厳格なタイムスケジュール管理をいたします。

ホームページの『湿原一周マニュアル』を確認してください。

当日までにバイクは入念に点検整備を済ませて下さい。

休憩は景勝地にて5～10分程度、全体で10箇所ほど考えています。

長い工程なのでペース配分が大事です。

つつい最初に頑張ってしまう、途中で疲れ出て走れなくなったとか、膝が痛くなる事があります。

平均速度は15～18km/hrくらいの一定のペースで走ります。

当日のツーリング中に仕事の電話の対応をする事が無いように体は完全フリーにしてください。

当日は体調をくずさぬように前日は軽い飲酒にとどめ、たっぷり睡眠してください。

もし途中リタイアした場合は助けを呼ぶ手配を各自で準備しておいてください。

遠方から参加の方がリタイアした場合は沢田がサポートします。（ゴール後、車で迎えに行く）

5：30スタートなので、それを踏まえて早めに集合してください。

【100kmへのポイントとアドバイス】

<当日のスタイルは>

- 1・重ね着、ウインドブレーカー類、汗をかくのでアンダーウエアは発汗性の良い化繊のもの。
- 2・下は足元が細いもの。広いとギアに裾が噛み、油で汚れます。
- 3・サングラス（風、ゴミ、紫外線などから目を保護）。眼鏡使用の方はそのままOK。
- 4・汗拭きタオル、心配なら替え下着も用意。
- 5・リュックサック（荷物はバランス良くパッキング）
- 6・雨具は必要に応じて携帯します。

<水分と食料>

- 1・ドリンクは多め（1リットル以上）給水場所は2箇所のみ。
- 2・食料（おにぎりなら2個以上）。
- 3・他にエネルギー補給食、チョコレート、あめ、バナナなど必用に応じて。
- 4・必要以上に持ち過ぎると重くなりスタミナをロスします。

<給水場所>

常に20km～40km走れる程度の水は携帯する。

- 1・32km地点、塘路駅前広場
- 2・58km地点、ドサンコ十字路

<パンク対策>

替えチューブ1本、工具ツール+ポンプ（同じ物を全員が持たなくてもOK、分けて持つ）

<休憩ポイント>

0km	駐車場	スタート	5:30
11km	岩保木山		6:20
15km	秘蔵展望地		6:50
27km	湿原の丘		8:10
32km	塘路駅前広場	（水食10分）	8:40
39km	コッタロ湿原トイレ		9:10
54km	展望地		11:05
58km	ドサンコ十字路		12:05
66km	鶴居岬		13:40
74km	墓地		14:45
76km	幌呂牧場峠		15:20
89km	堤防入口		16:35
102km	ゴール		17:20