



30kmの壁を破るには 30km走しかなない

フルマラソン出場者必走!

30kmまで快調でも、そこからガクッと脚が重くなる……
 なんてことが多々あるフルマラソン。
 完走・快走するためには30km以降に訪れる
 疲労状態を疑似体験しておくことが重要です。
 そこで行っておきたいのが30km走。
 アールビーズスポーツ財団の30Kシリーズは
 信号のないコースで給水をとりながら走ることができるので、
 ひとりで行う自信がない人にもお勧めです。

最大の特長はペースメーカー

当日は、フルマラソンの目標タイムに応じたペースメーカーが、
 3時間以内／3時間30分以内／4時間以内／4時間30分以内／5時間以内の
 設定ペースで走ります。ペースメーカーについていけば
 『ペース感覚の養成』などにつながります。

この冬、愛媛初開催

2017年1月14日(土) 10時スタート

申込締切:11月18日(金) ※定員に達し次第締切

会場:池田池公園(愛媛県新居浜市)

種目	参加資格	参加料	スタート
30km	18歳以上の男女 ※4時間以内に 完走できる人	4,800円	10:00

<http://30k-series.com/ehime/>

愛媛30K で 検索



From アールビーズ
 アールビーズは2016年春、地域に密着した事業を強化する拠点として、新たに12
 の事業所を全国に開設しました。ここ愛媛でも、これまで以上に地域に根ざした
 活動を行うべく「30Kシリーズ」を初開催。ご参加をお待ちしております。



RUNTES



主催: 一般財団法人アールビーズスポーツ財団 協賛: 味の素株式会社
 後援: 新居浜市教育委員会

30Kに出場すれば フルマラソン本番での「自信」につながります

目標レース

マラソンを『走りきる』脚づくりには
30km走がおすすめです！

お申し込みは大会ホームページより
<http://30k-series.com/ehime/>



特長1 ペースランナーが出走

頭に風船をつけた、フルマラソン3時間～5時間以内完走の、5つのペースで刻むランナーを目安にしながら走れば、自らの現状の走力をチェックすることも可能です。

特長2 みんなで走れば「必ず完走」!?

一人ではなかなかできない30km走。でも、ペースメーカーを先頭に、同じ目標を持つ仲間と一緒に走れば、あなたも無理なく完走できるはず！

特長3 自然豊かな公園を走る周回コース

コースは新居浜市池田池公園の1周約2.8kmのフラットなコース。豊かな自然に囲まれた周回コースを気持ちよく走りましょう。



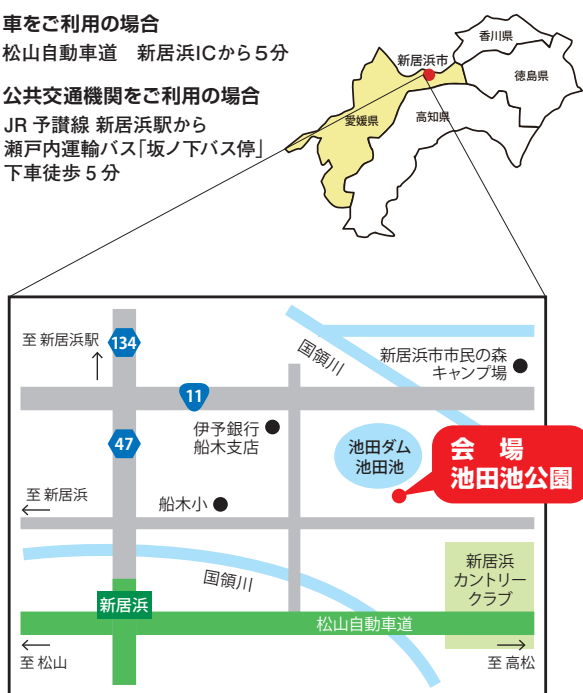
アクセスマップ・交通のご案内

▶▶ 車をご利用の場合

松山自動車道 新居浜ICから5分

▶▶ 公共交通機関をご利用の場合

JR 予讃線 新居浜駅から
瀬戸内運輸バス「坂ノ下バス停」
下車徒歩5分



私がこの大会の レースディレクター・有田です

有田 洋二(ありた ようじ) 【アールビーズ四国事業所】



<Profile>

アールビーズ入社3年目。前職から松山市に住み始め7年目。松山は生まれ故郷よりも思い入れの強い土地になっている。学生時代は駒澤大学の陸上部に所属し活躍。大学卒業後は15年間のブランクを経て再び市民ランナーとして走り始め3年目となる。フルマラソンの自己ベストは2時間46分47秒。たくさんの人に会い、この四国に“ランニングが好き”という人をもっともっと増やすのが目標。

ランニングを通して愛媛を盛り上げていきます。

ランナーのみなさんへ

この冬、愛媛で初めて「30K シリーズ」を新規開催します。四国では2月に「愛媛マラソン」「高知龍馬マラソン」4月に「とくしまマラソン」が開催されますが、皆さんが自信を持って大会に臨めるよう、脚づくりとレースシミュレーションの場として 30K イベントを企画しました。目標のタイムに1秒でも近づけるよう応援をしています。フルマラソン本番での快走を一緒に目指しましょう！

30km走は、フルマラソンで完走・快走するために、とても重要なトレーニング。
そのため、アールビーズスポーツ財団は、全国各地で30kmのレースを開催しています。