

# 群馬 30K

## 群馬30K大会

### 参加のご案内 2019年2月10日(日)

主催 一般財団法人アールビーズスポーツ財団  
後援 館林市  
館林市体育協会  
上毛新聞社  
エフエム群馬  
協賛 味の素株式会社  
エブソン販売株式会社  
ゼビオ株式会社

この度は「群馬30K」にお申し込みいただき、ありがとうございます。  
大会当日までに、よくお読みいただいたうえでご来場ください。  
寒さの厳しい頃ですが、万全の体調で会場にお越しください。



**RUNETの「マイページ」からダウンロードできるインフォメーションをご確認の上、大会当日必ずご持参ください！（印刷してお持ちいただくか、スマートフォンの画面でご提示ください）**

#### 開催日

2019年2月10日(日)

#### 会場までのアクセス

##### つつじが岡公園 大芝生広場

■車でお越しの場合 東北自動車道/館林I.Cから約3分(約4km)  
東京方面から:浦和I.Cから館林I.Cまで約30分(約40km)  
前橋・高崎方面から:北関東自動車道 太田桐生I.Cを降りて一般道館林市内へ約30分(約20km)  
※駐車場は、花山町付近の公園駐車場または尾曳駐車場をご利用ください。

##### ■電車でお越しの場合

東武伊勢崎線「館林駅」下車  
バス:館林・板倉線「つつじが岡公園入口」下車 徒歩約5分  
徒歩:館林駅より約2.5km

##### ■館林駅東口バス時刻表(つつじ観光バス)

館林駅発 ⇒ こども科学館前 ⇒ つつじが岡公園入口

8:30 ⇒ 8:37 ⇒ 8:41

10:10 ⇒ 10:17 ⇒ 10:21

※運賃/一般200円



#### 大会に関するお問い合わせ

群馬30K 大会事務局 (株式会社アールビーズ 群馬事業所)

TEL: 027-320-7040

(営業時間平日 10:00~17:00)

最新情報は大会ホームページをCHECK! >> <http://30k-series.com/gunma/>  
Facebook アカウントはこちら >> <https://www.facebook.com/rbsgunma/>

#### 開催可否についてのお知らせ

荒天・災害時により開催中止となる場合の告知は、2月10日(日)朝7時頃までに大会HPにてお知らせいたします。  
開催の場合は告知いたしません。  
※お電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

#### 選手受付

受付情報は、RUNNETの「マイページ」にアップされます。マイページ内のエントリー履歴より大会インフォメーションを印刷してご持参いただくか、スマートフォンの画面にてご提示ください。  
レイトエントリーでのお申込の方に別途受付方法をご連絡いたしますのでご確認ください。  
参加賞(Tシャツ)は受付時にお渡しいたします。

#### 大会スケジュール

10:00 受付開始  
11:00 準備体操~オープニングセレモニー  
11:30 スタート  
15:00 つつじが岡公園クリーンアップ活動  
15:30 レース終了(制限時間4時間)  
その他 チャレンジ企画当選発表

#### スタートについて

群馬30Kでは、目標タイムと安全走行のため、エントリーの際にいただいた申告タイム別にグループを設定しております。  
※参加者の当日状況によりグループ変更は可能です。

グループ	目標ペース		
グループ①	3時間	1km	4分15秒
グループ②	3時間15分	1km	4分40秒
グループ③	3時間30分	1km	5分00秒
グループ④	3時間45分	1km	5分20秒
グループ⑤	4時間	1km	5分40秒
グループ⑥	4時間15分	1km	6分00秒
グループ⑦	4時間30分	1km	6分25秒
グループ⑧	4時間45分	1km	6分46秒
グループ⑨	5時間	1km	7分05秒

- ① 体調が悪くなった場合などは申告ペースのブロックから変更しても構いません。無理せず、安全にイベントへご参加ください。
- ② 計測はグロスタイムのみ、1周(約6.02km)ごとのラップタイムとなります。ご了承ください。





# 群馬 30K

## 群馬30K イベント&大会サービス

### 大会ゲスト

#### お笑いコンビ「ランナーズ」

##### ◆ がんばれゆうすけさん&小宮ひろあきさん

MCとして、ランニングアドバイザーとして、そしてお笑いコンビとして大会を盛り上げます！ お二人のパフォーマンスにご期待ください。



©YOSHIMOTO KOGYO CO., LTD

### 参加者サービス

#### ● チャレンジ企画

古河はなももマラソン(3/10)、前橋渋川シティマラソン(4/21)、2大会より出走権をいただきました。抽選でご招待します。 ※11時頃発表します。  
群馬30Kで走りこんでチャレンジしてください！

#### ● 「SUGAR HILL CAFE」にて割引サービス

公園内「SUGAR HILL CAFE」にて大会当日(2/10)に限りナンバーカード提示によりフード50円引きでご提供します。

#### ● 物販ブース

スポーツグッズや、地元館林のグッズなど販売ブースが出店。 ※予定

詳しくは大会HPをご覧ください。

### 『アミノバイタル®』が群馬30Kをサポート！

#### ● 味の素株式会社

群馬30Kに参加される皆様には、筋肉の材料となるアミノ酸「アミノバイタル。プロ」、長時間エネルギー持続可能な「アミノバイタル。パーフェクトエネルギー」をスタート前に配付します。

20kmの給水所でも「アミノバイタル。パーフェクトエネルギー」を用意し、レース後半の粘りをサポート。

ゴール後には「アミノバイタル。GOLD」と「アミノバイタル。GOLD 2000ドリンク」の両方を提供！

目標レースに向けて走り込むランナーの皆様を「アミノバイタル。」シリーズでフルサポートいたします。

<http://www.ajinomoto.co.jp/aminovital/>



### 走りの悩みは「足型」で解決できる！

#### ● スーパースポーツゼビオ

足型の乱れは悪いフォームや故障の原因となることをご存知でしょうか？

足型＝サイズのイメージが強いですが、足裏の状態や足幅、足圧を見ることで、故障のリスクやフォーム改善のヒントを得ることができます。

群馬30K会場内のゼビオブースでは足型測定コーナーを用意し、皆さんの足の状態を見極め、アドバイスさせていただきます。

フルマラソン本番前に自分の足型を知り、ケアをしていくことで、故障予防とパフォーマンスアップにつなげましょう！

<http://www.supersports.co.jp/special/foot-fitting/>

