

# 2017 茨城 30K

## 茨城30K大会

### 参加のご案内 2017年10月8日(日)

主催 アールビーズスポーツ財団  
共催 水戸市  
協賛 味の素株式会社

この度は「茨城 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上でご来場ください。



**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

2017年10月8日(日)

#### 会場までのアクセス

会場：ケーズデンキスタジアム(茨城県水戸市)

##### ●公共交通機関をご利用の場合

JR 水戸駅北口 6 番乗り場より関東鉄道バス「市立競技場」下車  
もしくは、「植物公園」下車  
※植物公園から 1.4km 徒歩約 15 分

##### ●自動車をご利用の場合

常磐自動車道「水戸 IC」から 6.7km

#### アクセスマップ



#### 大会に関するお問い合わせ

茨城30K 大会事務局 (株式会社アールビーズ 千葉事業所)  
E-mail : [tiba30k-fb@runners.co.jp](mailto:tiba30k-fb@runners.co.jp)

最新情報は大会ホームページを CHECK ! >> <http://30k-series.com/ibaraki/>

#### 大会スケジュール

08:30 会場オープン、受付開始  
10:00 30km 走スタート  
14:00 レース終了

#### 選手受付

RUNETの「マイページ」にアップされるインフォメーションを印刷して持参するか、スマートフォンの画面にてご提示ください。  
受付では、ナンバーカードと参加賞をお渡します。

#### 開催可否についてのお知らせ

荒天・災害等による開催中止決定の告知については、10月8日(日)朝6時に大会HPにてお知らせします。  
電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

#### スタートについて

茨城30Kでは、安全に、スムーズに走行していただけるよう、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。グループごとに並んでのスタートとなりますので、ナンバーカードに印字されているグループを確認してください。

#### グループ

#### 目標ペース

|       |              |          |
|-------|--------------|----------|
| グループ① | フルマラソン3時間以内  | 約4:15/km |
| グループ② | フルマラソン3時間30分 | 約5:00/km |
| グループ③ | フルマラソン4時間(A) | 約5:30/km |
| グループ④ | フルマラソン4時間(B) | 約5:30/km |
| グループ⑤ | フルマラソン4時間30分 | 約6:00/km |
| グループ⑥ | フルマラソン5時間    | 約7:00/km |

⚠ 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。

#### 更衣室・荷物預かり

##### ●更衣室

競技場常設更衣室をご利用ください。

##### ●荷物預かり

荷物預かり所で配布する「荷札」にご自身のナンバーカード番号を記入し、必ず荷物につけてからお預けください。  
貴重品はお預かりできません。ご自身での管理をお願いいたします。  
盗難について主催者は一切の責任を負いませんのでご了承ください。

## 給水・トイレ・救護所

### ●給水所

コース上1ヶ所に給水所を設置いたします。水・スポーツドリンクを用意します。

⚠ 約 2.5km (コース1周) ごと計 12 回給水できます。熱中症・脱水症予防のために、スタート前、レース中はこまめな給水を心がけてください。

### ●トイレ

会場内常設トイレをご利用ください。

### ●救護所

メイン会場に1ヶ所設置いたします。大会競技中の怪我・急病については、応急処置を救護スタッフが行います。応急処置での対応が難しいと判断した場合、救急車の出動を要請して病院へ搬送します。

応急処置後以降の治療については、各自の責任・判断において行ってください。

## 記 録

●記録計測は、受付時にお渡しするランナーズチップで行います。チップがないと計時できませんので、正しくシューズに装着してください。

●本大会の記録証は「WEB 記録証」です。ネットタイムとコース1周(約 2.5km) ごとの、ラップタイム入り記録証です。大会終了後、約 1 週間で大会 HP から記録証をダウンロードできるようになります。

●表彰はございません。あらかじめご了承ください。

## ランフォトの新サービス 「ランフォト+(ランフォトプラス)」 Facebook 写真自動投稿



大会の HP からゼッケンナンバーを登録すれば、あなたの写真が Facebook に自動投稿されます。

大会当日、RUNNET・ランフォトの新サービス「ランフォト+(ランフォトプラス)」当日 Facebook 自動写真投稿サービスを実施します。ランフォト専属カメラマンがレース中のあなたの姿を撮影、事前の設定で Facebook に自動的に写真が投稿されます。大会前に、大会 HP に掲載されるナンバー登録用ボックスにご自身のナンバーを登録することで、ご利用いただけます。ナンバーカードを読み込んでランナー本人を認識するため、数字が良く見えるように留めてください。詳細、登録用ボックスは大会 HP に大会前に掲載いたします。

ランフォトの詳細はこちら

<https://runnet.jp/runphoto/>

また、RUNNET からダウンロードできる「ランフォト記録証(写真入り)」も実施。こちらは大会終了後1週間程度でRUNNETから入手できます。

## ナンバーカードとランナーズチップ

●ランナーズチップは、ナンバーカードセットに同封の取扱説明書を参考に、シューズに正しく装着してください。ナンバーカードは前から見えるよう胸に付けてください。

●ランナーズチップは、レース終了後必ずご返却ください。途中で棄権した場合も大会本部までご返却ください。

## 注意事項

●雨天決行。但し、地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、参加料返金の有無・額、通知方法等についてはその都度主催者が判断し、決定します。

●コースは占有ではございません。コースとなっている道路は一般の方も利用します。2列縦隊で走行し、一般来場者とぶつからないよう声を掛け合しましょう。

●競技中は競技役員の指示に従って、安全に競技に参加してください。

●大会開催中の怪我に関して、主催者加入の損害保険の範囲内のみの補償となります。

●大会参加にあたっては十分なトレーニング・ウォーミングアップを行い、健康状態に留意してください。体調がすぐれない場合は勇気を持って棄権するよう心掛けてください。

●天候が急変する事も予想されます。雨具の用意を忘れないようにしてください。

●大会出場中の映像・写真記事・記録のテレビ・新聞・雑誌・インターネットへの掲載権は、主催者に属します。

●会場内は禁煙です。喫煙所はありません。

●スタート時刻に間に合わなかった際は、失格となります。

## アミノバイタルが茨城30Kをサポート!

茨城 30K に参加される皆様には、レース中のアミノ酸補給に最適な新商品「アミノバイタルアミノショット」と、長時間エネルギー持続の「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」、「アミノバイタル GOLD 2000 ドリンク」を両方提供!

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/>



30Kコース

小吹水源池公園

至市立競技場バス停

会場までのルート

荷物預り  
更衣室

給水所

選手受付

メイン会場入口

P

スタート  
フィニッシュ

メイン会場  
ケースデンキスタジアム

P

会場までのルート

至植物公園バス停

