



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。

最大の長所はペースメーカー

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10分以内／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、鹿兒島初開催

12月17日(土) 10時スタート

申込締切: 11月20日(日) ※定員に達し次第締切

会場: 鹿兒島県上野原縄文の森 (霧島市 国分)

種目	参加資格	参加料	スタート
30km	16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/kagoshima/>

鹿兒島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。ここ鹿兒島でも、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: 霧島市

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!

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10分～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ることができます。

特長2 マラソンの後半に効く

30km走はマラソン前に最低一度はやっておきたいトレーニング。制限時間は4時間。脚づくりに効果的です! ※大会運営上、関門を設けております。

特長3 自然豊かな公園を走る周回コース

会場は、霧島市国分にある「上野原縄文の森」。豊かな自然に囲まれた、1周3kmの周回コースを気持ちよく走りましょう。

What's the 30K?

「体内のエネルギーが不足」「脚筋が疲労した」状態を経験することができる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。

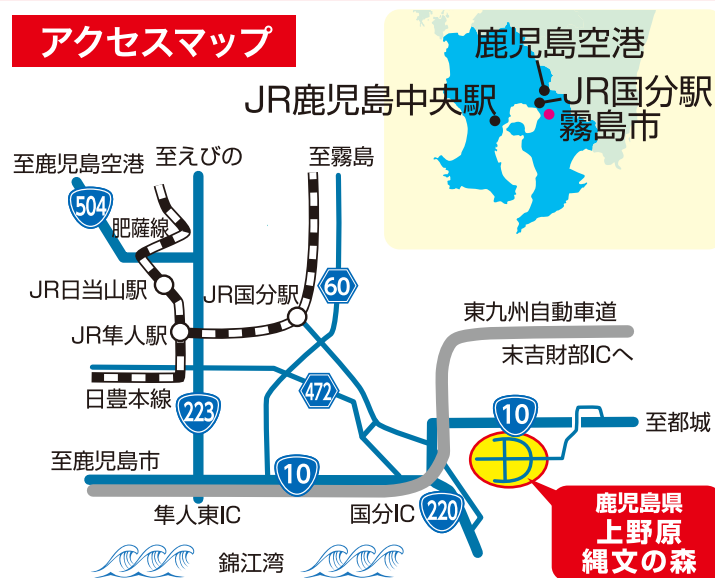
どこのレースも信号のないコースで給水をとりながら走ることができるので、ひとりで行う自信がない人にもお勧めです。また、頭に風船をつけた、フルマラソン3時間10分～5時間以内完走のペースで走っているランナーを目安にしながら走れば、自らの現状の走力をチェックすることも可能です。

この時季の走り込みが、これからのトレーニングや目標とするフルマラソンにつながります。

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

鹿児島30K で 検索

アクセスマップ



私がこの大会の レースディレクター・吉野です

吉野 雅仁(よしの まさひと)【アールビーズ鹿児島事業所長】



<Profile>

アールビーズ入社5年目。
2006年に参加したホノルルマラソンでランニングの魅力と出会う。多くの人と感動を共有したいという想いからアールビーズに入社。主に九州全域と山口で開催される多くの地域マラソンの大会運営に従事する。鹿児島マラソンには立ち上げ当初より携わり、2016年4月の鹿児島事業所の開設を機に、南九州(鹿児島、熊本、宮崎)エリア担当として日々各地を奔放中。フルマラソンのベストは3時間15分20秒(2016年別府大分毎日マラソン)。

山口県宇部市出身。南九州から全国に情報を発信していきます

ランナーのみなさんへ

12月17日、南九州エリアで初めて「30Kシリーズ」を開催します。鹿児島県内では、1月に「いぶすき菜の花マラソン」、3月に「鹿児島マラソン」が開催されます。フルマラソンの醍醐味は準備をして本番を迎えることですので、しっかりトレーニングを積み、「鹿児島30K」出場をステップにして、フル本番での快走、完走を目指してください!

交通のご案内

東九州自動車道 国分ICより車で約15分
JR国分駅より車で約20分