

2017  
鹿児島  
30K



# フルマラソン快走には 30km走が必要!

サーティーケー  
鹿児島30K 2017年12月17日(日) 午前10時スタート

## フルマラソンシーズンに備えよう!

1人ではなかなかできない30km走。3時間10分~5時間以内の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!

エントリー 7月28日(金)~11月20日(月)  
※定員になり次第締切

会場 鹿児島県上野原縄文の森  
(鹿児島県霧島市)

ホームページ <http://30k-series.com/kagoshima/>



鹿児島30K 検索

会場:鹿児島県上野原縄文の森(鹿児島県霧島市)  
緑豊かな土地で竪穴式住居を見ながら走ることができます。



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、(公財)霧島市観光協会 協力 (公財)鹿児島県上野原縄文の森

RUNTES

Runners  
Chip

ランナズ

R: RUNNET

フルマラソンを完走・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。そこで行ってみたいのが30km走。しかし、1人で30km走を行うのは、走力のある人でも大変……。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取りながら走ることができるので、1で行う自信がない人にはお勧めです。

# サーティーケー 30K とは？

# 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！

## 特長 1

### フルマラソンに向けた 脚作りに最適！

開催日は12月17日(日)。いぶすき菜の花マラソン(1月)、熊本城マラソン、別府大分毎日マラソン、北九州マラソン(2月)、鹿児島マラソン(3月)など、九州内のフルマラソンに向けたトレーニングに最適です。同じレースを目指す仲間と一緒に走ろう！

## 特長 2

### 目標とする レースペースをつかむ！

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、みなさんと一緒にコースを走ります。フルマラソン3時間10分～5時間以内の完走ペースで先導する彼らと走ることで、最後までイーブンペースを維持することができ、「ペース感覚の養成」などにつながります。

## 特長 3

### 自然豊かな 上野原縄文の森が会場

会場は霧島市にある「上野原縄文の森」。霧島連山を見渡せる、豊かな自然に囲まれた1周3kmの周回コースです。また施設内には、8種類のアスレチックが設置されており、お子様も楽しめます！ぜひ、ご家族でお越しください。

## 特長 4

### 大会前後は 霧島観光を楽しもう！

霧島市は良質な湯で知られる温泉郷が4つ(霧島、霧島神宮、妙見安楽、日当山)存在し、歴史的な霧島神宮などの観光施設も豊富。また、黒豚などの食も有名です。大会前後は、ぜひ霧島市を観光して充実した休日をお過ごしください。

## サーティーケー 鹿児島30K 大会概要

**開催日** 2017年12月17日(日) **会場** 鹿児島県上野原縄文の森(鹿児島県霧島市)

**種目** 30km **参加料** 4,800円 **定員** 600名 **申込期間** 2017年7月28日(金)～11月20日(月)

**参加資格** 16歳以上の男女(30kmを4時間以内に完走できる方)

※定員になり次第締切 ※大会ホームページよりお申し込みください。

## アクセスマップ



## 参加賞は！

### ロングスリーブTシャツ！



冬から春にかけてとっても重宝する、速乾素材のオリジナルロングスリーブTシャツを参加者の皆様に差し上げます。トレーニングやレース出場時にぜひご利用ください！デザインはお楽しみに！



### 私がこの大会の ディレクターです

「生まれ育った鹿児島のランニング文化を盛り上げます！」。雑誌「ランナーズ」編集部、RECS(記録計測業務)を経て、今年から地元・鹿児島に戻り奮闘中。自身のフルマラソンの目標はサブ3達成(自己ベストは3時間15分)。

藤山 昌俊  
(ふじやま まさとし)

## 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

〈会場〉 鹿児島県上野原縄文の森 〒899-4318 霧島市国分上野原縄文の森1番1号