2016 京都30K

2016年 8月20日(土)

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
協 力　公益財団法人京都府公園公社

参加のご案内

この度は「京都 30 K（サーティーケー）」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。

※ナンバーカードと記録計測タグ(ランナーズチップ)を大会当日、必ずご持参ください!

開 催 日

2016年 8月20日(土)

会　場

京都府立山成総合運動公園
太陽が丘特設周回コース
（京都府宇治市）

交通のご案内

< 公共交通機関をご利用の方 >

- 京阪、JR 宇治駅から「太陽が丘」行バスに乗車 約 15 分～25 分
- 近鉄大久保駅から「太陽が丘」行バスに乗車 約 15 分～25 分
- 「太陽が丘ゲート前」、「太陽が丘西ゲート」で下車 公園センターまで徒歩 10 分

※バスをご利用の方は事前に時刻表をご確認してお越しください。

< お車をご利用の方 >

- 京滋バイパス宇治西 IC より南東へ約 8km

※公園内駐車場有。普通乗用車　1回 /1台 400 円が必要です。
※この時期、施設内プール利用者で混雑が予想されます。

大会スケジュール

15:00　荷物置場、更衣室オープン
16:00　スタート会場（陸上競技場）オープン
17:00　スタート　※ウェーブスタート
20:45　レース終了　※制限時間：３時間３０分

※大会当日の選手受付はございません。
事前に送付している、ナンバーカードとランナーズチップを必ずご持参ください。
※申告タイム順に整列してスタート
※制限時間を超過した場合は、競技を中断し係員の指示に従ってください。
※21：30 施設閉設

大会に関するお問い合わせ

京都 30K 大会事務局（アールビーズスポーツ財団内）

事 前　TEL.06-6305-6302
（平日 10:00～17:00 第3金曜日、8/12～16を除く）

当 日　TEL.080-9580-3476（大会本部）
※緊急時以外はご遠慮ください。

■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、大会当日8月20日（土）午前9時に大会公式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。

H P　http://30k-series.com/kyoto/

MC

●若林順子（わかばやし・じゅんこ）

ラジオパーソナリティ。
KBS 京都ラジオ「Let's Run ！」の人気パーソナリティ。
平成 11 年にランニング大会参加を経験してから、全国各地の大会を走り、市民ランナーと交流を深めている。
月刊ランナーズ「若ちゃん通信」「若ちゃん新聞」を 2015 年まで連載。
現在、京都、大阪、東京、名古屋にて「わかちゃん練習会」を開催。
「東京夢舞いマラソン」「伊豆大島ウルトラマラソン」「奥武蔵ウルトラマラソン」「第 1 回歳の鬼あし多摩川」「お茶の里ロードレース」などにゲストランナーとして出走。

Team R2

●Team R2 大阪メンバー 3 名ペースランナーとして出走します。

ミントブルーのウェアでイメージもガラリと一新。
5 期から活動がスタートした大阪メンバー3名がペースランナーとして参加します。
暑い夏のトレーニングが秋以降の大会の結果へ。
秋から冬の目標レースに向けた 30K 走。
暑さ厳しい時期ですが、一緒に頑張りましょう！！
会場で見かけたら声をかけてくださいね。
皆さまにお逢いできること楽しみにしています。

※Team R2(チームアールツー)
一般公募によって選ばれたメンバーからなる女性ランニングチーム。
「ランニング親善大使」として、市民ランニングの普及・発展を目指し、ランニングの魅力を発信しています。
5 期は東京・大阪<東西>に分かれた活動を展開。
メンバー各々の目標大会に向けて日々トレーニングに励んでいます。

井野さん（3 時間 30 分ペース）

川田さん（5時間ペース）

藤井さん（4時間ペース）　予定

メンバー情報や活動の詳細、大会レポートも「RUNNET」News にて公開中
■RUNNET Team R2 公式ページ　http://runnet.jp/woman/teamr2/
■Team R2 公式 Facebook ページ　https://www.facebook.com/Run.TeamR2

アミノバイタルが京都30Ｋをサポート！

●味の素株式会社

「アミノバイタル」ブースではスタート前にカラダをサポートする「アミノバイタルGOLD」と長時間エネルギー持続の「パーフェクトエネルギー」を配布いたします。20kmの給水時には「アミノバイタル　パーフェクトエネルギー」を用意し、後半の粘りをサポートします。ゴール後には「アミノバイタルGOLD」ゼリードリンク、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さまをフルサポートします。

ウェーブスタートについて（１分毎）

安全、スムーズに走行していただけるよう、希望ペース、申告タイム別にスタート時間を設定しました。事前に送付しているナンバーカードに印字されている、各自のスタート時間をご確認ください。

●17:00スタート　3時間10分以内、3時間30分以内ペース

●17:01スタート　4時間以内ペース

●17:02スタート　4時間30分以内、5時間以内ペース

★各自スタートマット通過時からのタイムを計時します。

●ペースメーカーについて

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。レースペースを作るのにお役立てください。

ナンバーカードとランナーズチップ

●今大会で使用するナンバーカードとランナーズチップを事前に送付しています。

ナンバーカード、ランナーズチップをお忘れになった場合、再発行手続きが必要になります。

大会本部内の再発行窓口にて手続きを行ってください。再発行手数料は 500 円です。

大会当日まで保管には十分に注意し、お忘れにならないよう、くれぐれもご注意ください。

●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。

レースに出場しない場合のランナーズチップ返却について

●大会当日、来場する場合

会場内にあるヘルプデスクにランナーズチップをご返却ください。

●大会当日、来場しない場合

ランナーズチップは、大会終了後２週間以内に同封の返却用封筒でご返却ください（返却先は返却用封筒に印字されています）。

※ランナーズチップが返却されない場合、実費を請求させていただきます。

周回カウントについて

周回カウントのアナウンスは行いません。
各自、カウントをお願いします。
※周回カウント用の輪ゴムを用意しております。ご利用の方はヘルプデスク（15：00 ～ 17：00）にお越しください。

更衣室 ・ 荷物置場

●更衣室

会場内体育館 3Fをご利用ください。

●荷物置場

事前に送付している「荷札」を必ず荷物につけてから荷物置場へ置いてください。**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カ所に給水所を設置します。

熱中症・脱水症予防のために、スタート前・レース中は必ず給水を行ってください。

給水所では、水、スポーツドリンクなどを提供します。

●トイレ

設置場所はトイレMAP（6ページ）をご確認ください。

●救護所

1カ所設置（メイン会場）

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。

参 加 賞

●大会オリジナル 速乾性Tシャツ

参加賞引換窓口にて、大会オリジナルTシャツをフィニッシュ後、ランナーズチップと引換えにお渡しします。

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、通知方法についてはその都度主催者が判断し、決定します。

●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、主催者加入の傷害保険の範囲内のみの補償になります。

●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。また、体調不良の場合は無理せず、勇気を持って棄権するよう心掛けてください。

●天候が急変することも予想されます。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。喫煙場はありません。

保険について

大会開催中のケガ等に関しては主催者加入の傷害保険の範囲のみの保障となります（応急処置は主催者で行います）。もし、走行中に気分が悪くなるなどの異変を感じた場合、無理をせず近くのスタッフに声をかけてください。応急処置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。

無料で

ランフォト

あなたのレース写真がすぐシェアできる!!

登録はとってもカンタン！

ランフォトとは…
大会当日に撮影されたあなたのレース写真がその日のうちにあなたのFacebookタイムラインへ自動投稿されるサービスです。プロカメラマンによるレースショットや感動のフィニッシュシーンを家族や友だちとリアルタイムでシェアすることが出来ます！

①大会HPでナンバーカード登録

京都30K大会HPの登録ページに埋め込まれているウィジェットへあなたのナンバーカード番号を登録。大会前でも大会後でも登録できます。

ここへ入力!

登録開始日や登録の詳細は、大会HPをCHECK!!

②レース会場で写真撮影

ランフォト専属カメラマンがレース中はもちろん、レース前後も会場であなたの写真を撮影します。カメラマンを見かけたらスマイル及びフォーム意識をお願いします！！

※ランフォト専属カメラマンの撮影したカットが対象です。

③あなたのFacebookへ自動投稿!!

①で登録したFacebookページへレース中の写真を自動アップロード！！撮影された写真はその場でアップロードされるので、ほぼリアルタイムであなたの激走ショットへ「いいね！」や「コメント」が寄せられます！

※公開範囲は①の登録時に選択することができます。

記　録

- 記録計測は事前に送付してい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、大会当日、必ず持参し、正しくシューズに装着してください。
- 靴ヒモのないシューズで走る方は、大会本部内のランナーズチップコーナーへお越しください。
- 本大会の完走証は「ランフォト」（写真入り WEB 完走証）です。2 km毎のラップ入り完走証です。

  大会後に、大会HPから完走証をダウンロードできるようになります。
- 大会当日は、「ランナーズアップデート」でパソコン・携帯サイトからフィニッシュタイムを確認できます。

ランフォト

写真入り完走証をダウンロード

大会終了後、約１週間後から、RUNNETにてダウンロードできます。
※ランネット会員（無料）の登録が必要です。

※イメージサンプルですので実際のデザインとは若干異なります。

まずはこちらへアクセス！ » http://runnet.jp/record/

表　彰

本大会は、秋のマラソンでそれぞれの目標を達成するためのペース走をメインとした大会となるため、順位表彰は行いません。

ランナーズアップデート

ナンバーカードまたは氏名を入力し検索することで、計測地点ごとの通過記録を調べることができます。
ナンバーや氏名が分かっていれば、ご家族やお友達の記録も確認でき大変便利です。
※検索できる記録は速報のため、参考タイムとなります。

携帯用　http://update.runnet.jp/m_2016kyoto30k/
PC・スマホ用　http://update.runnet.jp/2016kyoto30k/

携帯　　スマートフォン

❗必ずお読みください❗

「少々の無理なら…」が危険　―　アナタにも起こる心臓トラブル

京都 30K では救護体制に万全を期していますが、レース中、心臓トラブルに陥ったランナーに速やかな救命活動を施し、社会復帰を可能にさせるのは大変困難（※）なことです。
「チームに迷惑をかけられない」と、身体が発する危険信号に「気付かぬフリ」で無理をしている人はいませんか？
「少しくらいは大丈夫」という過信は大きな間違い。特に、過去に「胸が締めつけられるような思いをしたことがある」「平常時に心臓が苦しくなった経験がある」などの自覚症状があった方は要注意。

以下は、『月刊ランナーズ 2012年４月号』に掲載した記事です。心臓トラブルによる悲劇を防ぐ最善の方法は、ランナーであるアナタ自身の自覚や責任、「自己管理」であることを理解し、マラソン大会を楽しみましょう！

（※）心停止状態から１分経過するごとに心拍再開の確率（救命率）は７～10%ずつ低下
（日本医師会インターネット生涯教育講座<救急診療における処置と連携>より）

Kさん(33歳)の場合

大会：2011年12月18日（日）　神宮外苑EKIDEN
状況：第2走者からタスキを受け取って勢いよく競技場を飛び出した直後、いつも以上の強さで心臓がバクバクと鼓動するのを感じた。視界から色彩が失われ、目の前が徐々に歪んでいくような感覚に。座り込んで呼吸を整え走り出すが、すぐ同じ症状になり、またしゃがんみこんだところで意識を失った。心室細動による心停止で、急性の心室細動と診断される。ICD（体内植え込み型除細動器）を埋め込む手術を受け、17日間入院した。

Kさん は以下のような状況でした

- これまで過去に、健康診断に引っかかったことは一度もない。
- 週に1度は30分から1時間、5kmから10kmのランニングを継続していたので、体力には自信があった。
- 大会の数ヵ月前からほとんど走れていなかった。12月初旬には風邪で調子を崩していた（疲れも抜けにくくなっていた）。
- 体調不良のため、薬を服用。薬を飲み終えたのは大会前日の17日（土）の朝。
- 仲間との駅伝参加なので迷惑はかけられない、楽しそう、という思いから「少々の無理なら」と棄権しなかった。

該当する場合は、無理をしない！

心臓トラブルのリスクチェック

発症リスクを高める要因

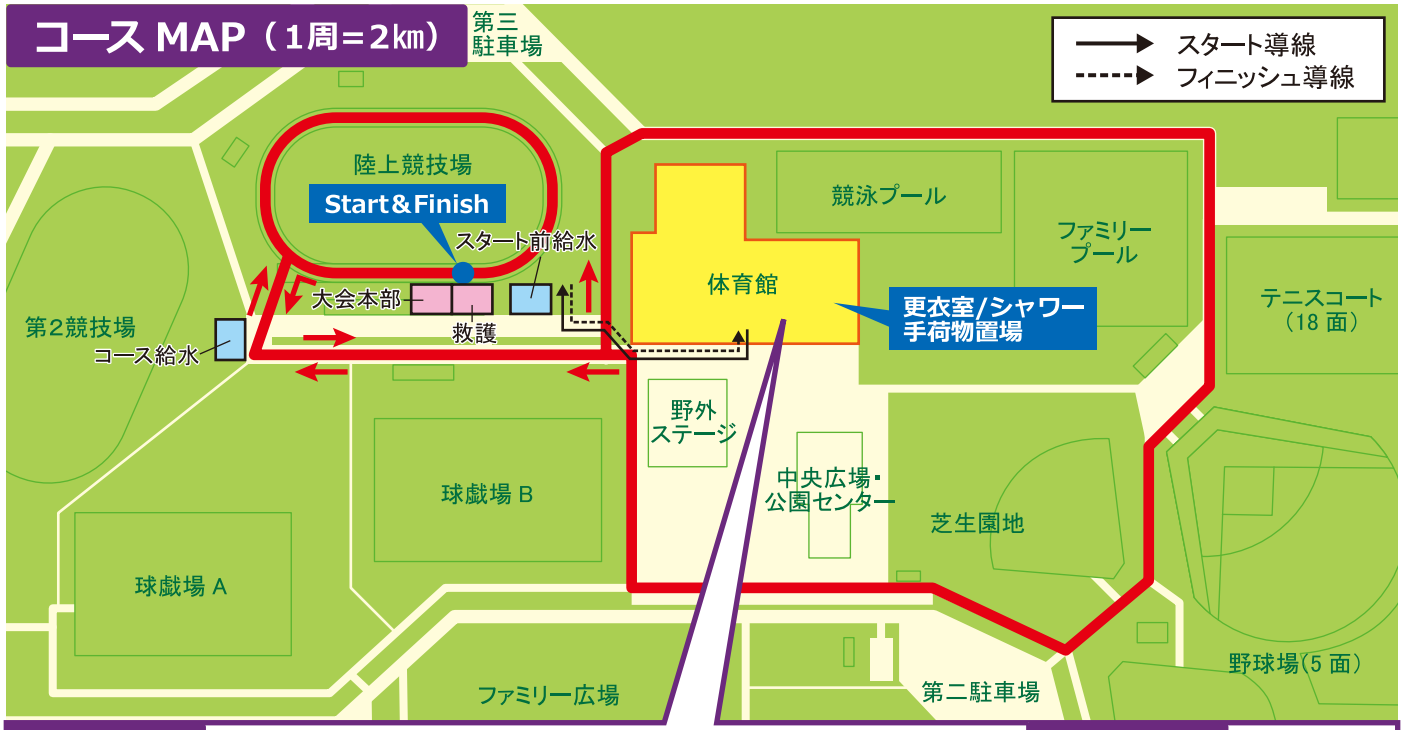
- ☐ 煙草を吸う
- ☐ 血圧が高い
  （収縮期血圧が140以上または拡張期血圧が90以上）
- ☐ 尿酸値が高い（8.0㎎／㎗以上）
- ☐ 肥満気味（BMIが25以上）
- ☐ 糖尿病がある
- ☐ ストレスを感じることが多い
  （仕事が忙しく、不規則など）
- ☐ 心筋梗塞、狭心症、心筋症の診断を受けている
- ☐ 突然死をした家族や親族がいる

レース当日の体調

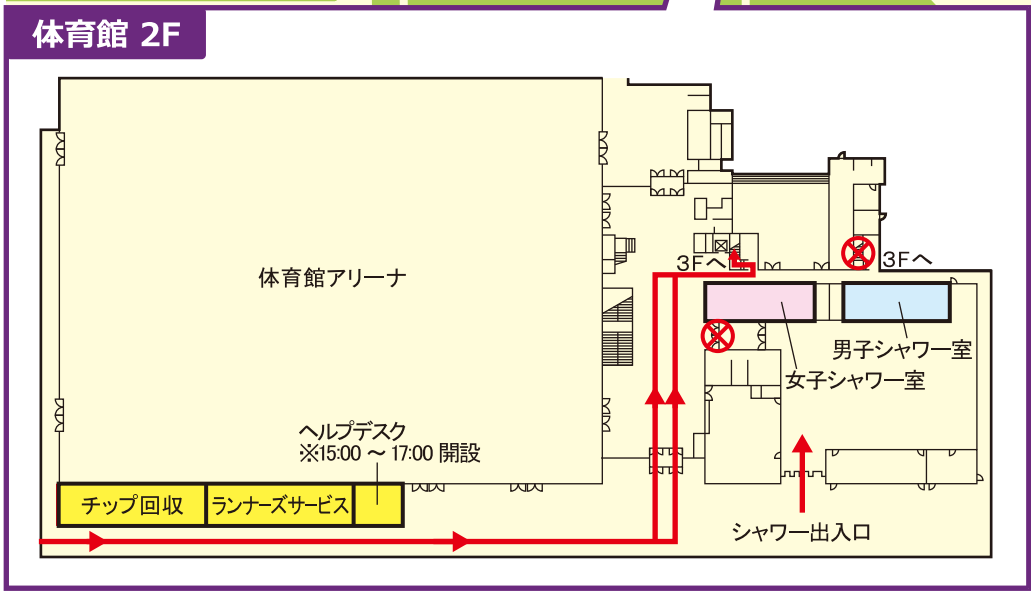
- ☐ 風邪気味である、熱っぽい
- ☐ 薬を飲んだ
  （風邪薬、禁煙薬等
  ※心室除細動を誘発する成分が入っているケースもある）
- ☐ 前夜にお酒を飲んだ
  （興奮作用で疲れが残り、利尿効果で脱水状態になりやすくなる）
- ☐ よく眠れなかった
- ☐ 朝食を食べられなかった
- ☐ 強行スケジュールで会場入りした
  （前夜から車での会場入り、仕事で徹夜明けなど）

作成・山澤文裕（東京マラソン医療救護委員会委員長）
※ランナーズ4月号より抜粋

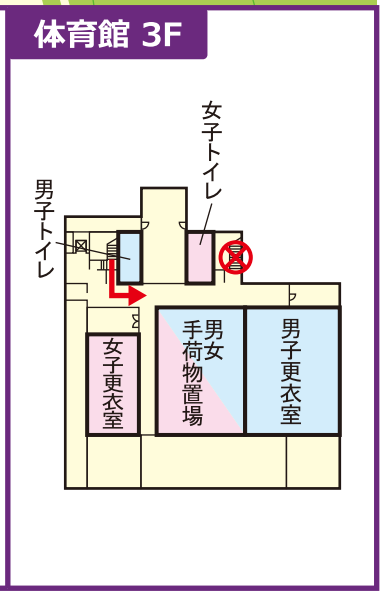
コース MAP（1周＝2㎞）



体育館 2F



体育館 3F



トイレ MAP