

2016  
埼玉  
30K



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。

## 最大の特長はペースメーカー

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。

## この秋、埼玉初開催

11月3日(木・祝) 10時30分スタート

申込締切: 10月10日(月・祝) ※定員に達し次第締切

会場: 彩湖・道満グリーンパーク(埼玉県戸田市)

種目	参加資格	参加料	スタート
30km	18歳以上の男女 ※4時間30分以内に 完走できる人	3,900円	10:30

<http://30k-series.com/saitama/>

埼玉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。ここ埼玉でも、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

# 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！

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



### 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～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か走れば、自らの現状の走力をチェックすることも可能です。

### 特長2 みんなで走れば「必ず完走」!?

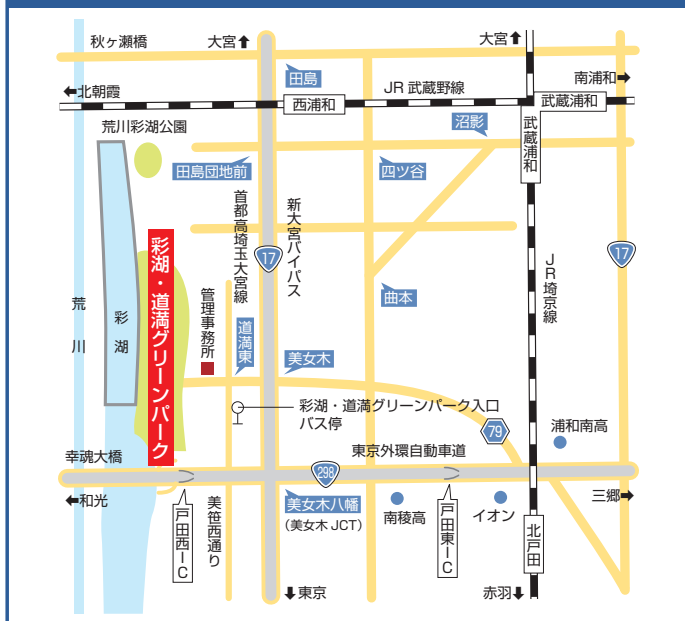
一人ではなかなかできない30km走。でも、ペースメーカーを先頭に、同じ目標を持つ仲間と一緒に走れば、あなたも無理なく完走できるはず！

### 特長3 自然豊かな公園を走る周回コース

会場は、戸田市にある「彩湖・道満グリーンパーク」。豊かな自然に囲まれた、1周約5kmの周回コースを気持ちよく走りましょう。



### アクセスマップ



#### 交通のご案内

JR埼京線・武蔵浦和駅より下笹目行きバスで約15分、彩湖・道満グリーンパーク下車、徒歩約5分

### 私がこの大会の レースディレクター・檜山です

檜山 耕二(ひやま こうじ) 【オールビーズ埼玉事業所長】



#### <Profile>

2005年オールビーズ入社、今年で12年目。中学から大学まで一貫してソフトテニスに明け暮れる生活だったが、スポーツウエア製造に携わったことで、トライアスロン、フルマラソン、ウルトラマラソンを知る。これまでは、主に関東圏や新潟県内のマラソン大会運営に従事しており、2016年4月からは新設の埼玉事業所にて奔走中。フルマラソンのベストは3時間33分、ハーフは1時間39分。

埼玉県朝霞市出身。埼玉県内のランニングシーンを少しでも盛り上げていきたいです

### ランナーのみなさんへ

埼玉県や近郊に住む皆さんなら一度は走ったことがある(?) 戸田市の彩湖・道満グリーンパークにて、「30Kシリーズ」を開催します。周回コースではありますが、この時期に30km走を経験し、自信を持って目標とするレースに臨んでいただけると幸いです。

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、オ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。