



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、
 1人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時間以内～5時間以内まで、5つ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、静岡初開催
2017年1月28日(土)
9時30分スタート

申込締切:2017年1月10日(火) ※定員に達し次第締切

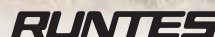
会場:安倍川河川敷 松富スポーツ広場(静岡県静岡市葵区)

種目	参加資格	参加料	スタート
30km	18歳以上の男女 ※4時間以内に 完走できる人	5,000円	9:30

<http://30k-series.com/shizuoka/> 静岡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。ここ静岡でも、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。



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/shizuoka/>



特長1 ペースランナーが出走

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」!?

1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 平坦でペース走に相応しい周回コース

コースは片道2.5kmの安倍川河川敷を6周回します。幅員も広く平坦で走りやすいコースです。



電車・バスご利用の場合

- JR 静岡駅下車 北口9番のりば
「運転免許センター行き」中部運転免許センター北部体育館入口下車
「上落合行き」「梅ヶ島温泉行き」「横沢行き」中部運転免許センター入口 下車
 - 静岡鉄道 新静岡駅下車 新静岡バスターミナル5番のりば
「運転免許センター行き」中部運転免許センター北部体育館入口下車
「上落合行き」「梅ヶ島温泉行き」「横沢行き」中部運転免許センター入口 下車
- ※会場付近には駐車場がございませんので、自家用車での来場はご遠慮願います。また、会場付近には自転車用駐輪場を設けます。

私がこの大会のレースディレクターです 田中 克典(たなか かつのり) 【アールビーズ静岡事業所長】



< Profile >

陸上競技（短距離）やサッカーを中心に、様々なスポーツを実践。スポーツに携わる仕事にあこがれ、縁あって1998年にランナーズ（当時）へ入社。1年半ほど記録集計業務を担当し、関東地区や九州地区の各大会運営業務に従事。その間、自転車イベント運営や都市型マラソン運営も担当。2016年5月より静岡に赴任し、地域の皆さまからたくさんのお声をいただき、快適なランニングライフを実践中。目指すはフルマラソンサブ3だが、果たして・・・。

静岡県静岡市在住。
ランニングの盛んな静岡で多くの刺激をもらっています。色々な所を走り回っているため、気軽に声をかけてください!!

ランナーのみなさんへ

私が日々練習で走り回っている「安倍川河川敷」をコースとして「30K シリーズ」を開催します。周回コースではありませんが、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くと幸いです。

30km走は、フルマラソンを完走・快走するために、とても重要なトレーニング。
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。