



栃木30K大会

参加のご案内 2016年11月5日(土)

主催 アールピーズスポーツ財団
 後援 栃木県教育委員会、
 公益財団法人 栃木県体育協会、
 益子町教育委員会
 協賛 味の素株式会社

この度は「栃木 30K」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上でご来場ください。



RUNETの「マイページ」からダウンロードできるインフォメーションをご確認の上、大会当日必ずご持参ください！(印刷してお持ちいただくか、スマートフォンの画面でご提示ください)

開催日

2016年11月5日(土)

会場までのアクセス

井頭公園 野球場

〒321-4415 栃木県真岡市下籠谷 99

北関東自動車道真岡I.Cから約8分(I.C出口を宇都宮方面へ、国道408号バイパス直進)

東北自動車道鹿沼I.Cから約50分・東北自動車道矢板I.Cから約60分

※駐車場は井頭公園内「東駐車場」をご利用ください。(駐車料金無料)



選手受付

RUNETの「マイページ」にアップされるインフォメーションを印刷して持参するか、スマートフォンの画面にてご提示ください。レイトエントリーでのお申込の方に別途受付方法をHPにアップいたしますのでご確認ください。

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、11月5日(土)朝7時に大会HP、Facebook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。

スタートについて

栃木30Kでは、安全に、スムーズに走行していただけるよう、エントリーの際にいただいた申告タイム別にグループを設定しております。グループごとに並んでのスタートとなりますので、ナンバーカードに印字されているグループを確認してください。

グループ	目標ペース	
グループ①	フルマラソン3時間10分	約4:30/km
グループ②	フルマラソン3時間30分	約5:00/km
グループ③	フルマラソン4時間(A)	約5:30/km
グループ④	フルマラソン4時間(B)	約5:30/km
グループ⑤	フルマラソン4時間30分	約6:00/km
グループ⑥	フルマラソン5時間	約7:00/km

❗ 体調が悪くなった場合などは申告ペースのブロックから変更しても構いません。無理せず、安全にイベントへご参加ください。

❗ 計測はグロスタイムのみ、1周(約3.3km)ごとのラップタイムとなります。ご了承ください。

大会に関するお問い合わせ

栃木30K 大会事務局 (株式会社アールピーズ 栃木事業所)

E-mail: tochigi@runners.co.jp

(営業時間平日 10:00~17:00)

最新情報は大会ホームページを CHECK! >>> <http://30k-series.com/tochigi/>
Facebook アカウントはこちら >>> <https://www.facebook.com/rbstochigi/>

大会スケジュール

- 08:30 会場オープン、受付開始
- 09:00 がんばれゆうすけ 30km 走スタート前講座
- 10:00 30km 走スタート
- 11:00 キッズラン with がんばれゆうすけ&とちまるくん
- 13:00 がんばれゆうすけ アフターレースアドバイス&抽選会
- 13:30 栃木 30K 井頭公園クリーンアップ活動&抽選会
- 14:00 レース終了・写真撮影

給水・トイレ・救護所

給水所

メイン会場 1カ所、コース上 1カ所に給水所を設置いたします。水・スポーツドリンクを用意します。

❗ 約3.3km(コース1周)ごと計8回給水できます。熱中症・脱水症予防のために、スタート前、レース中はこまめな給水を心がけてください。

トイレ

公園内常設トイレをご利用ください。

救護所

メイン会場に 1カ所設置いたします。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。

応急処置後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。

更衣室・荷物預かり

●更衣室

公園内常設更衣室をご利用ください。

●荷物預かり

荷物預かり所で配布する「荷札」にご自身のナンバーカード番号を記入し、必ず荷物につけてからお預けください。貴重品はお預かりできません。ご自身での管理をお願いいたします。

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。

記 録

●記録計測は、受付時にお渡しす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、正しくシューズに装着してください。

●本大会の記録証は「WEB 記録証」です。グロスタイムとコース1周(約3.3km)ごとの、ラップタイム入り記録証です。大会終了後、約1週間大会HPから記録証をダウンロードできるようになります。

●表彰はございません。あらかじめご了承ください。

ナンバーカードとランナーズチップ

●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。

●ランナーズチップは、レース終了後必ずご返却ください。途中で棄権した場合も大会本部までご返却ください。

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、通知方法等についてはその都度主催者が判断し、決定します。

●公園内は占有ではございません。コースとなっている園路は一般の方も利用します。2列縦隊で走行し、一般来場者とぶつからないよう声を掛け合しましょう。

●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、主催者加入の損害保険の範囲内のみ補償となります。

●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。体調がすぐれない場合は勇気を持って棄権するよう心掛けてください。

●天候が急変する事も予想されます。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。喫煙所はありません。

●スタート時刻に間に合わなかった際は、失格となります。

栃木30Kランナーのマナーアップ運動

大会会場およびコースはランナーのためだけのものではありません。下記の項目を参加者同士で呼びかけ合い、栃木30Kからランナーのマナー向上を発信していきましょう。

1. コースとなっている園路は一般の方も利用します。2列縦隊で走行し、一般来場者とぶつからないよう声を掛け合しましょう。

2. 走行中に音楽プレイヤーを使用する場合は、ボリュームを小さくして周囲の音が聞こえるようにしましょう。

3. ゴミはゴミ箱へ。落ちていたゴミを見かけたら拾うように心掛けましょう。大会当日は13時30分よりゴミ拾い活動を行います。大会会場をきれいにしましょう。

4. ランナー同士は仲間です。思いやりの心をもって一日を過ごしましょう。

コースMAP





栃木30K イベント&大会サービス

大会ゲスト

がんばれゆうすけ さん

栃木県出身で、高校までは県内高校陸上部に、大学では東洋大学駅伝部に所属。

2015年東京マラソンでは2時間25分9秒（ネットタイム2時間24分54秒）でフィニッシュ。芸能人最速との呼び声も高い実力派ランナー。栃木30KではMCとして大会を盛り上げたり、ランニングの指導を行ってまいります！



イベントスケジュール

- 09:00 がんばれゆうすけ 30km 走スタート前講座
- (10:00 30km 走スタート)
- 11:00 キッズラン with がんばれゆうすけ&とちまるくん
- 13:00 がんばれゆうすけ アフターレースアドバイス&抽選会
- 13:30 栃木 30K 井頭公園クリーンアップ活動&抽選会
- 14:00 レース終了・写真撮影

栃木県マスコットキャラクター『とちまるくん』が遊びに来るよ！

まだ走れる!県内フルマラソン大会にご招待

栃木県内のフルマラソン 3 大会、「大田原マラソン」「さのマラソン」「はが路ふれあいマラソン」より出走権をいただきました。

抽選でそれぞれ 1 名様をご招待いたします!ぜひこの機会に、地元栃木のマラソン大会を楽しんでください。

●抽選会スケジュール

13:00~ 大田原マラソン抽選

14:00~ さのマラソン・はが路ふれあいマラソン抽選

キッズランイベントを開催!

30km 走開催中に、メイン会場にてキッズランを行います! 事前の申し込み等は必要ありません。当日 11 時にメイン会場に集合いただければ参加可能です。

がんばれゆうすけ・とちまるくんと写真撮影もできますので、ふるってご参加ください。

※記録計測、参加賞はありません。

井頭公園クリーンアップ活動

栃木 30K 当日は、13 時 30 分より大会会場を中心にゴミ拾い活動を行います。

出したゴミは必ずゴミ箱へ、公園を『来た時よりもキレイに!』にご協力ください。

栃木県内のランニングイベント情報を発信中!

栃木 30K Facebook アカウント



<https://www.facebook.com/rbstochigi/>



走った後は『井頭温泉』へ!

『井頭公園』のすぐ隣、『真岡井頭温泉』にてナンバーカードを提示すると入館料が 100 円割引になります!

しかも 1 枚のナンバーカードで 4 名まで利用可能! (子どもは 50 円割引)

走った疲れはその日のうちに流し、フルマラソンに向けてコンディションを整えましょう!

※大会当日 11 月 5 日 (土) 限定となります。

アミノバイタルが栃木30Kをサポート!

栃木30Kに参加される皆さまには、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「アミノバイタルパーフェクトエネルギー」を配付いたします。20kmの給水時にも「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。

<http://www.ajinomoto.co.jp/aminovital/>

