

栃木
30K



2019年
10月20日(日)
開催



仲間と共に
30kmに
挑戦!!



30K
シリーズ随一の
アップダウン
コース!



サーティーケー
栃木30K

- 募集期間 / 5月31日(金)～9月16日(月・祝)
- 会場 / 井頭公園(栃木県真岡市)
- 大会HP / <http://30k-series.com/tochigi/>

同時開催
ミニスポーツ
フェスタ!



栃木30K 検索

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 栃木県、栃木県教育委員会、公益財団法人栃木県体育協会、真岡市教育委員会、芳賀町教育委員会、茂木町教育委員会、益子町教育委員会、市貝町教育委員会

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人で行う自信がない人にもお勧めです。

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!

サーティーケー 栃木30K大会概要

- 会場／井頭公園(栃木県真岡市)
- 開催日／2019年10月20日(日)
- 種目／30km
- 参加資格／18歳以上の男女
- 参加料／4,800円・初フル挑戦枠:4,000円
- 定員／400名(うち30名:初フル挑戦枠)
- 申込期間／2019年5月31日(金)～9月16日(月・祝)
※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。

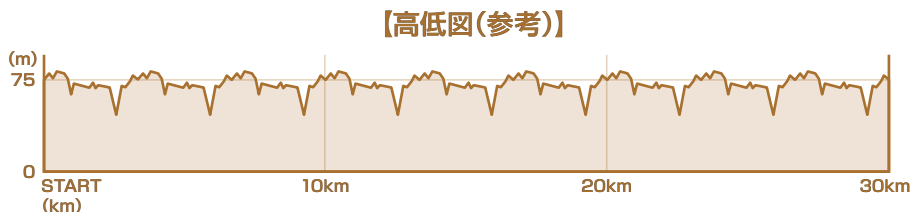
ゲストは!



がんばれゆうすけ

4年連続の出演。栃木県野木町出身で大学では東洋大学駅伝部に所属。2015年東京マラソンで2時間24分54秒でフィニッシュ。ランニングコーチとしても活躍中で、今年は栃木30Kの大会HPにて6月より月1回、フルマラソンに向けたアドバイスを掲載していただきます。要チェック!

特長1 30Kシリーズ随一のアップダウンコース! ここで心身を鍛えればフルマラソンに向けて恐いものはない!?



特長2 フルマラソンの目標タイムに応じたペースラーが3時間～5時間まで15分刻みで配置されます!

特長3 フルマラソンに初めて挑戦する方を応援する企画として、参加費を800円安く設定した「初フル挑戦枠」をご用意いたしました!

参加者の声

VOICE 1 ペースメーカーの方にペース配分や給水・給食などのポイントを教えて頂き、自信になりました。

VOICE 2 適度なアップダウンがあって、ちょっときついけど、好きなコースです。

VOICE 3 森の中を走っているようなコースです。木陰もたくさんあり暑すぎず気持ちよく走れました。

VOICE 4 大会にはない何とも言えない雰囲気があり、集団で何かを成し遂げる感に包まれていて楽にスピードを保てていけました。

VOICE 5 周回コースですが適度にアップダウンもあり木陰も多いので退屈しません。

VOICE 6 全体的にランナーのマナーも良く、運営のスタッフやボランティアさんの熱意も感じられるいいイベントでした。

同時開催 ミニスポーツ フェスタ!

事前申し込み不要。当日お越しいただいた方が気軽にスポーツを楽しめるミニスポーツフェスタをメイン会場内で実施します。開催時間は9時～13時ごろを予定。種目は50mダッシュやウォーキング講座、フライングディスクなど。内容が確定次第、随時大会HPに掲載いたします!ご家族全員で栃木30Kをお楽しみください!

交通のご案内

北関東自動車道真岡ICから約8分(IC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ICから約50分・東北自動車道矢板ICから約60分
※大会専用シャトルバス等の運行はございませんのであらかじめご了承ください。お車でのご来場をおすすめしております。

問い合わせ

株式会社アールビーズ栃木事業所内 栃木30K事務局
Email:tochigi@runners.co.jp(営業時間:平日10:00～17:00 ※夏季休暇期間を除く)