



# 秋大会

主催 アールビーズスポーツ財団  
 主管 東京陸上競技協会  
 後援 葛飾区、葛飾区教育委員会  
 協賛 味の素株式会社  
 ユナイテッドスポーツブランドジャパン株式会社

## 参加のご案内

この度は「東京30K秋大会」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、こちらをよくお読みいただいたうえでご来場ください。

## 開催日

2016年 10月8日(土)

## 会場

堀切水辺公園 荒川河川敷(東京都葛飾区)

## 交通のご案内

京成本線 堀切菖蒲園駅より 徒歩約 15分

※参加者用の駐車場はございません。

公共の交通機関をご利用ください。

※会場までは信号を守ってお越しください。自転車で来場する場合は、大会会場内にある駐輪場をご利用ください。



## 大会スケジュール

### 東京30K秋大会

- 7:30 会場オープン、フードサービス開始
- 8:40 オープニングセレモニー
- 9:00 スタート  
※申告タイム順に整列してスタート
- 10:45 トップゴール(予測)
- 13:00 レース終了

※大会当日の選手受付はございません。

## 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10月8日(土) 早朝5時に大会ホームページでお知らせします。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。PCでは RUNNETの「大会エントリー」東京30K秋大会のページにも表示されます。

最新情報は大会ホームページを CHECK!

<http://30k-series.com/tokyo-autumn>

大会公式 Facebook

<https://www.facebook.com/tokyo30k>

## 大会に関するお問い合わせ

東京30K秋大会・大会事務局

事前 TEL.03-5771-7903(平日9:30~17:30)

当日 TEL.090-3230-6864(大会本部)

※緊急時以外はご遠慮ください。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 2-4-12

DT外苑 アールビーズ内



**！大会当日の選手受付はございません。**  
**ナンバーカードと記録計時タグを、大会当日必ずご持参ください！**

### ウェーブスタートについて

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。

- スタート① 9:00 3時間以内完走ペース
- スタート② 9:02 3時間15分以内完走ペース
- スタート③ 9:04 3時間30分以内完走ペース
- スタート④ 9:08 3時間45分以内完走ペース
- スタート⑤ 9:10 4時間以内完走ペース
- スタート⑥ 9:14 4時間15分以内完走ペース
- スタート⑦ 9:16 4時間30分以内完走ペース
- スタート⑧ 9:20 4時間45分以内完走ペース
- スタート⑨ 9:22 5時間以内完走ペース、  
5時間以上完走ペース

**！** エントリー時の申告タイムと異なるブロックからスタートすることも可能です。無理をせず当日の体調によって、ペースを調整してください。

- 各自スタートマット通過時からのネット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3時間以内～5時間以内完走ペースまでペースメーカーがつかます。

### 給水・トイレ・救護所

#### ●給水所

メイン会場 (START/FINISH) に1カ所、コース上3カ所に給水所を設置します。9km/21km、14km/26km地点にはフードコーナーを設置します。

**！** 計10回給水できます。

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

#### ●トイレ

トイレの設置場所はコースMAPをご確認ください。事務局側で用意する仮設トイレの他、スタート後2kmまでの間にある2カ所の公衆トイレもご利用いただけます。

#### ●救護所

メイン会場1カ所、コース上2カ所に設置されています。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。

### 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は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となります。  
総合案内の再発行窓口にて再発行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  
会場内にある参加賞引換窓口で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。

[ランナーズチップ返却先]

〒152-8533 東京都目黒区原町 1-31-9  
ランナーズチップ事務局 行

※参加賞Tシャツをご希望の方は、大会終了後1週間以内に大会事務局までご連絡ください。着払いで発送いたします。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 2-4-12  
DT外苑 アールビーズ内  
東京30K秋大会 大会事務局  
TEL:03-5771-7903(平日 9:30 ~ 17:30)

### 更衣室・荷物預かり

#### ●更衣室

会場内に更衣 TENT を設けています。どうぞご利用ください。

#### ●荷物預かり

事前に送付しました「荷札」を必ず荷物につけてから荷物預かり所にお預けください。  
貴重品はお預かりできません。ご自身での管理をお願いします。

## トレーナーステーション

トレーナーステーションがオープンします!

東京30K秋大会では、メイン会場内で東京メディカル・スポーツ専門学校生徒さんが、ランナーのみなさんの出走前の準備やレース後の疲労した脚や身体のケアを行ないます。(無料サービス)

※内容(予定)…テーピング・アイシング・ストレッチなど  
※タオルをご持参ください

【時間】2016年10月8日(土) 7:30~17:00

【場所】メイン会場 トレーナーステーションブース

## 記録

- 記録は事前送付したランナーズチップで計時します。タグがないと計時できません。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、総合案内のランナーズチップコーナーへお越しください。



## ランフォト

- 本大会の記録証はランフォト(写真入りWEB記録証)です。ネットタイムと5km地点のラップ入り記録証です。大会終了後、約1週間で大会HPから記録証をダウンロードできるようになります。

## ランナーズアップデート

- 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。



スマホ用



携帯用

- ※記録は速報のため、参考タイムです。
- 表彰はございません。あらかじめご了承ください。

### ★荒川クリーンエイド活動を募集・実施

アールビーズスポーツ財団は、荒川クリーンエイド・フォーラムの会員となり活動を支援していきます。

大会当日はゴミ拾い活動を行います。

- 9:00~9:30 総合案内横の窓口にて受付

- 9:30開始~10:30終了

参加された方には、ドリンクや軽食類を用意いたします。

※当日のクリーン活動の詳細、募集については、東京30K秋大会HPにて発表します。

※荒川クリーンエイド・フォーラムについては、

<http://www.cleanaid.jp/> をご覧ください。

## 参加賞

- 大会オリジナル ロングスリーブTシャツ  
参加賞引換窓口にて、7:30~13:00の間、お渡しします。  
※お渡しの際に、ナンバーカードが必要になります。

## 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、通知方法等についてはその都度主催者が判断し、決定します。
- 28~29kmの木根川橋駐車場広場付近で車両横断のためランナーストップをかける場合がありますのでご了承ください。
- 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。また、健康チェックリストを活用し、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。
- スタート時刻に間に合わなかった際は、失格となる場合があります。

### <募集>新サービス体験ランナー

東京30K秋大会会場にて、ランニング大会写真サービス RUN PHOTOの新企画を公開トライアル。実験に協力していただけるランナーを募集します。

- 大会参加の写真入り記録証(速報)を当日会場でお渡しする新サービスの公開トライアルです。
- 2016東京30Kにエントリーされている方で、スマートフォンをお持ちの方に限ります。走歴、走力は問いませんが、完走することが条件となります。
- 応募希望者は、以下のサイトの登録フォームにご記入の上送信いただき、所定の事前登録・操作と完走後のスマホ操作、アンケートへのご協力をお願いします。
- ご協力いただいた方には、写真入り記録証と「RUNマイル」を進呈します。ご応募・詳細は、以下のサイト(=登録フォーム)をご覧ください。

<http://runnet.jp/go/runphoto30k/>

※先着400名限定(定員になり次第、締切となります)

※新企画の実験トライアルのため、システムの状態によっては期待されるサービスがご提供でき兼ねる場合があることを、予めご了承ください。

# コース MAP








堀切菖蒲園 京成本線 お花茶屋



**START/FINISH**  
大会会場：堀切水辺公園



# 会場MAP

-  給水所
-  救護所
-  仮設トイレ
-  出展ブース
-  総合案内
-  荷物預かり所
-  更衣室



## ★ランナーサービスブースが充実!!

### ●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「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の給水所でも「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/>



### ●ユナイテッドスポーツブランドズジャパン株式会社

常にパーソナルベストを目指すアスリートのために各種サポートギアを貸出します。

当日は、今話題の股関節サポート「クロスコンプレッションショーツ」などの最新ギアや、ランナー膝等の障害に対応するサポーターを実際に着用して走れます。

<http://www.mc david.co.jp/>



## 事前 健康チェックリスト

「東京30K秋大会」参加にあたり、事前の健康チェックをお願いします。  
必ずご本人が確認してください。提出の義務はありません。

(A)下記の項目(1～4)のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加について、かかりつけ医によくご相談ください。かかりつけ医の指導のもと、健康診断や心臓検診を受けてください。

1. 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。
2. 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。
3. 血縁者にいわゆる“心臓マヒ”で突然に亡くなった方がいる(突然死)。
4. 最近1年以上、健康診断を受けていない。

(B)下記の項目(5～8)は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談し、レース参加前までに状態を安定させてください。

5. 血圧が高い(高血圧)。
6. 血糖値が高い(糖尿病)。
7. コレステロールや中性脂肪が高い(高脂血症)。
8. たばこを吸っている(喫煙)。

かかりつけ医とは、みなさんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。  
かかりつけ医をきちんと決めて、大会参加などについて相談しましょう。

## レース前 健康チェックリスト

安全なレース運営のため、参加する皆さん1人1人がレース当日の体調を  
スタート前に必ずチェックしてください。提出の義務はありません。

下記項目(1～7)の中で、1つでも当てはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。

1. 体温は平熱である、熱感はない。
2. 疲労感が残っていない。
3. 昨夜の睡眠は充分にとれた。
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れた。
5. かぜの症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)はない。
6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
7. 腹痛、下痢はない。

### レース中の注意事項

レース前・レース中・レース後は水分補給を心がけましょう。  
体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

※レース運びを計画立ててレースに臨みましょう。また、ラストスパートは急激に心臓に負担がかかります。  
当日は、余裕を持ってフィニッシュできるよう心がけましょう。