



冬大会

2017年1月28日(土)

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 江東区、江東区陸上競技協会
協賛 味の素株式会社
和歌山県 / 紀州梅の会

参加のご案内

この度は「東京30K冬大会」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、よくお読みいただいたうえでご来場ください。
寒さが一段と厳しくなっておりますが、万全の体調で会場にお越しください。

※ナンバーカードとランナーズチップを、大会当日必ずご持参ください!

開催日

2017年 1月 28日(土)

会場

大島小松川公園 荒川河川敷
(東京都江東区、江戸川区)

交通のご案内

都営新宿線 東大島駅下車(小松川口) 徒歩 約3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。

(下記の会場MAPをご参照ください。)

会場MAP



大会スケジュール

- 8:00 会場・フードエリア オープン
- 8:30 オープニングセレモニー
- 9:30 スタート(2~4分毎のウェーブスタート~9:48まで)
- 10:30 荒川クリーンエイド活動開始
- 11:15 トップフィニッシュ(予測)
- 13:30 レース終了(制限時間4時間※各スタート時間より4時間)

※大会当日の選手受付はございません。

事前に送付している、ナンバーカードとランナーズチップを必ずご持参ください。

大会に関するお問い合わせ

東京30K冬大会・大会事務局

事前 TEL.03-5771-7903

(平日9:30~17:30) ※1/27(金)まで

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

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1月28日(土) 早朝6時に大会公式サイトでお知らせします。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。



大会公式サイト
<http://30k-series.com/tokyo-winter/>

参加賞

●大会オリジナル 速乾性ロングスリーブ Tシャツ

FRONT



BACK



ウェーブスタートについて(2~4分毎)

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。事前にお送りしました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。

フルマラソン3時間以内~5時間以内完走までペースメーカーがつきます。

スタート時刻	フルマラソン完走ペース
9:30	3時間以内
9:32	3時間15分以内
9:34	3時間30分以内
9:38	3時間45分以内
9:40	4時間以内
9:44	4時間15分以内
9:46	4時間30分以内
9:48	5時間以内

❗ エントリー時の申告タイムより後のブロックからスタートすることは可能です。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。

※申告タイムによりスタートブロックが決まっています。グロスタイムとネットタイムにて計時のため、決まったスタート時間より前のブロックへの変更はできません。

更衣室・荷物預かり

●更衣室

会場内に更衣 TENT を設けていますのでご利用ください。

●荷物預かり

事前にご送付している「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。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。

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2カ所に給水所を設置します。

7km、15km、22km地点にはフードステーションを設置します。

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

会場のトイレの設置場所は会場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、コース上の常設された全て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カ所の3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を行います。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。

最新情報は大会ホームページを CHECK! >> <http://30k-series.com/tokyo-winter/>

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を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になります。

総合案内の再発行窓口にて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 (返却先は返送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。

フードサービスを実施します!

会場内のフードエリア (AM 8:00 オープン予定) では、ドリンク、軽食を無料で提供します。走る前後のエネルギー補給にぴったり。ぜひお立ち寄りください!



★応援者の皆さん、

「荒川クリーンエイド」にご協力ください!

大会当日 10:30 より、会場周辺コースで「ゴミ拾い」を実施します。コースの荒川河川敷に美しさを取り戻しましょう!

当日直接、総合案内にお申し下さい。(10:15 受付開始)

ドリンク、軽食をご用意しますので気軽に参加ください。

※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」の活動を応援しております。

<http://www.cleanaid.jp>

※最新情報は大会HPにUPします!

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

記 録

● 記録計時は事前に送付してい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、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。

大会公式 Facebook >> <https://www.facebook.com/tokyo30k>

●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PC・スマホサイトからフィニッシュタイムを確認できます。
※記録は速報のため、参考タイムです。
PC用 <http://update.runnet.jp/2017tokyo30kw/>



ランニング大会 応援アプリ



●計測地点の通過タイムをもとにランナーの現在地を予測し、コースマップ上に表示する応援naviがアプリになりました! ランナーがフィニッシュする直前に通知を受けとることができ、移動しながらの応援に大変便利です。コミュニケーション機能を使ったメッセージや写真送信も可能です。

・Android



よりアプリをダウンロード

・iOS



●表彰はございません。あらかじめご了承ください。

味の素、紀州梅の会(ブース案内)

味の素株式会社

今年もアミノバイタルが東京30Kをサポート!
「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。是非、お立ち寄りください。
<http://www.ajinomoto.co.jp/aminovital/>



紀州梅の会

ランナー梅干(ウメバワプラス)でクエン酸・塩分補給をサポート!

日本一の梅産地・和歌山県から、スポーツをする人にぴったりの機能性を備える梅のパワーを生かしてランナーの声を反映した紀州南高梅使用(ウメバワプラス)の試食・販売を行います。疲労物質の発生を抑える作用や、栄養素を効率よくエネルギーに変える効果があるクエン酸と、汗で失った塩分補給に最適です。是非お試しください!

<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/000200/runner-ume/>



ランフォトの新サービス「ランフォト+(ランフォトプラス)」 =当日写真入り記録証の体験トライアル実施(無料)にご協力ください。

▶大会当日、RUNNET・ランフォトの新サービス「ランフォト+(ランフォトプラス)」=当日写真入り記録証の体験トライアルにご協力いただける方を募集します。実施料金は無料です。

①2017東京30K冬大会を完走された方で、トライアルご希望の方は、会場にて写真入り記録証作成を体験できます。また当日実施するアンケートにご協力いただいた方には、RUNNETのサービスで使用できる「RUNマイル」500マイル分を差し上げます。



②当日はコース上、フィニッシュ地点等でランフォト専属カメラマンがランナーの皆さんを撮影します。その写真を会場のランフォトブースにて記録証の形でプリントします。ナンバーカードを読み込んでランナー本人を認識するため、数字が良く見えるように留めてください。

③体験トライアルには、スマートフォンが必要です。会場での簡単なスマホ操作により、写真選択と記録証作成が行えます。記録証作成は、スマホの専用サイトで行います。(ゼッケンナンバーと生年月日での認証が必要となります)



左のQRコードのURLを予めお気に入り登録しておいてください。
※サイトは大会当日にならないと操作ができません)

また、上記「応援navi」アプリからお友だち、ご家族が投稿した写真も記録証にプリントすることができます。大会リストから「東京30K冬大会」を選んで選手名を検索し、応援メッセージとともに写真を投稿してください。なお、投稿したメッセージ、写真は応援naviのタイムラインにも公開されます。応援ナビについては、右記をご覧ください。→<https://runnet.jp/smpapp/ouennavi/>
※今回のサービスは試験的な実施のため、ご希望するような写真をご提供できないなど、ご期待に沿えない場合があることを、予めご了承ください。
※本大会の正式な写真入り記録証(5kmごとのラップ入り)は、後日、大会公式サイトからダウンロードできるようになります。

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。
- 第1・第3折り返し点付近および2km/5km/17km/20km付近の平井大橋駐車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手指示に従って、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、参加案内に掲載している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。

保険について

大会開催中のケガ等に関しては主催者加入の傷害保険の範囲のみの補償となります(応急処置は主催者で行います)。もし、走行中に気分が悪くなるなどの異変を感じた場合、無理をせず近くのスタッフに声をかけてください。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。

2017 東京 30K

コースMAP

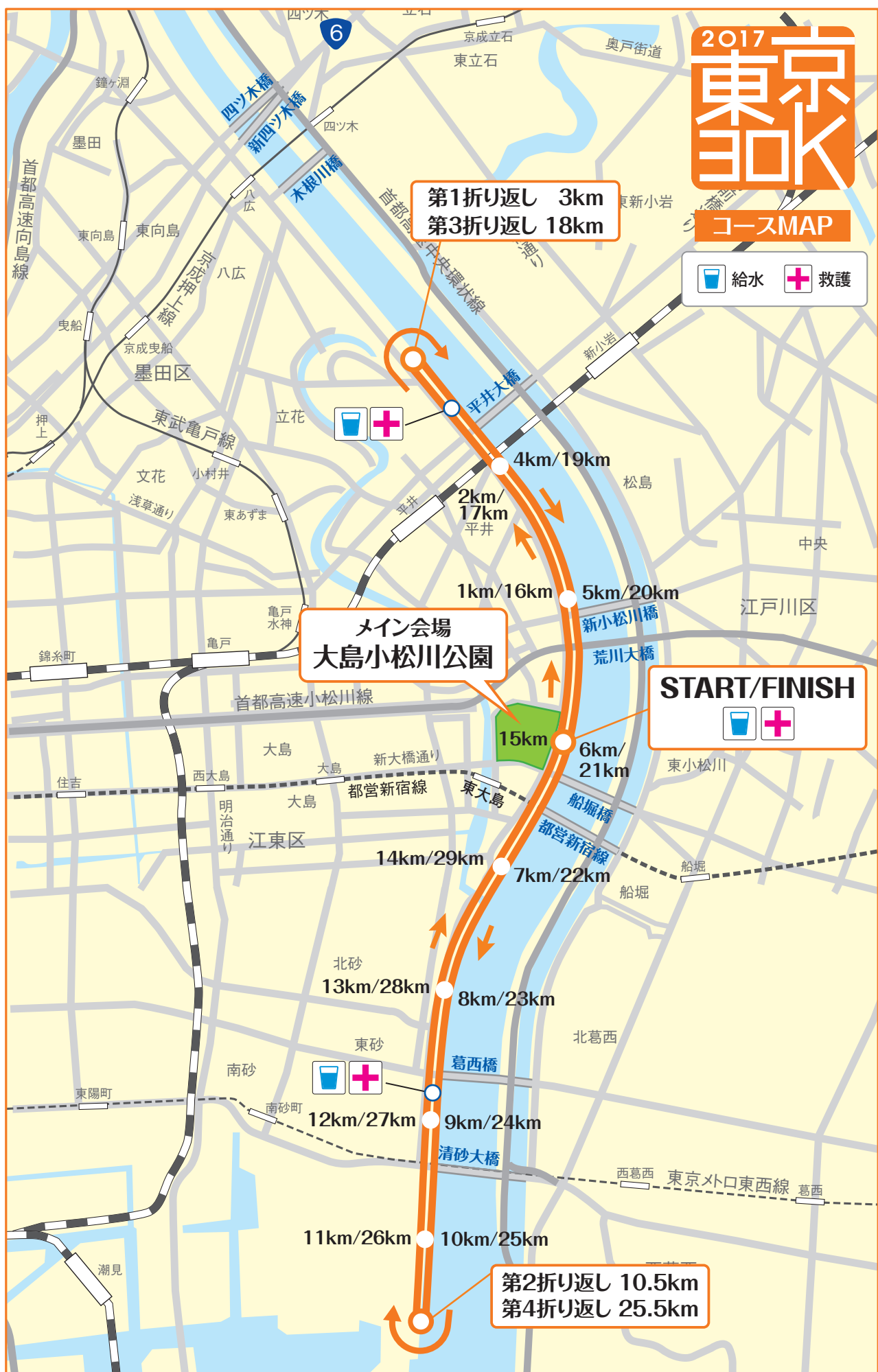
給水 + 救護

第1折り返し 3km
第3折り返し 18km

メイン会場
大島小松川公園

START/FINISH

第2折り返し 10.5km
第4折り返し 25.5km



事前 健康チェックリスト

「東京30K冬大会」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(1～5)のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医に良く相談してください。かかりつけ医の指導のもと、検査や治療を受けてください。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。

1. 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、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. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
4. 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)。
5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。

(B) 下記の項目(6～9)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て下さい。

6. 血圧が高い(高血圧)。
7. 血糖値が高い(糖尿病)。
8. LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)。
9. たばこを吸っている(喫煙)。

かかりつけ医とは、皆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、各種の検査やレース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(1～8)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。吐き気はない。
8. レース運びの見通しが立っている。

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。