



# 横浜30K

## 参加のご案内 2018年12月15日(土)

主催 (一財)アールピーズスポーツ財団  
 後援 横浜市市民局、横浜市教育委員会  
 協賛 味の素株式会社、エプソン販売株式会社、ゼビオ株式会社

この度は「横浜 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うえでご来場ください。  
 寒さの厳しい頃ですが、万全の体調で会場にお越しください。

### 同封物の ご案内

1. ナンバーカードセット (計時用チップ、ビニタイ、チップ返却用封筒、荷札)
2. 参加のご案内 (本紙) ※当日の受付はありません。  
 ナンバーカード、計時用チップを必ずご持参ください。
3. 各種チラシ



ナンバーカード、計時用チップを当日お忘れになった場合、再発行手続きが必要になります。  
 大会本部へお越しください (再発行手数料は1,000円になります)。

### 開催日・会場

2018年12月15日(土)  
 海の公園(横浜市金沢区)

### 交通のご案内

- 公共交通機関をご利用の場合  
 シーサイドライン 海の公園柴口駅からすぐ(駅直結)
- 車をご利用の場合  
 横浜横須賀道路「並木IC」から、国道357号線で約2.5km  
 首都高速湾岸線「幸浦」出口から、国道357号線で約2.5km

### 会場までのアクセス



### 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、12月15日(土)朝6時に大会HP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。

### 大会スケジュール

- 7:30 会場オープン
- 9:30 スタート (1分毎のウェーブスタート)
- 11:20 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)

### ウェーブスタートについて(1分毎)

30Kでは安全、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ております。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。  
 フルマラソンの目標ペースにあわせたペースメーカーがつかます。レーススペースを作るためにお役立てください。

スタート	目標ペース
9:30	フルマラソン3時間以内 約4:15/kmペース
9:31	フルマラソン3時間15分以内 約4:37/kmペース
9:32	フルマラソン3時間30分以内 約4:58/kmペース
9:33	フルマラソン4時間以内① 約5:41/kmペース
9:34	フルマラソン4時間以内② 約5:41/kmペース
9:35	フルマラソン4時間30分以内 約6:23/kmペース
9:36	フルマラソン5時間以内 約7:06/kmペース

※申告ペースによりスタートブロックが決まっています。  
 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  
 会場内に更衣テントを設けていますのでご利用ください。
- 荷物預かり  
 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。

## 記録

- 記録計時は同封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、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、本部にお申し出ください。
- 本大会の記録証は「WEB記録証」です。大会終了後には大会HPから記録証をダウンロードできるようになっております。
- タイムを競うイベントではないため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後に付けてください。

### レースに出場しない場合・途中で棄権された場合のランナーズチップ返却について

- 同封の返却封筒を使用し、大会事務局までご返却ください。
- 当日忘れた場合、大会本部にてお申し出ください。
- 当日、途中で棄権された場合は大会本部にランナーズチップをご返却ください。

## 注意事項

- 雨天決行。但し、地震・風水害・降雪・事件・事故・疾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。
- 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。

## 給水・フード・トイレ・救護所

### 給水所・給食所

会場に給水所を設置します。水、スポーツドリンクなどがあります。

❗1周ごと計11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。

### 協賛社ブースに関して

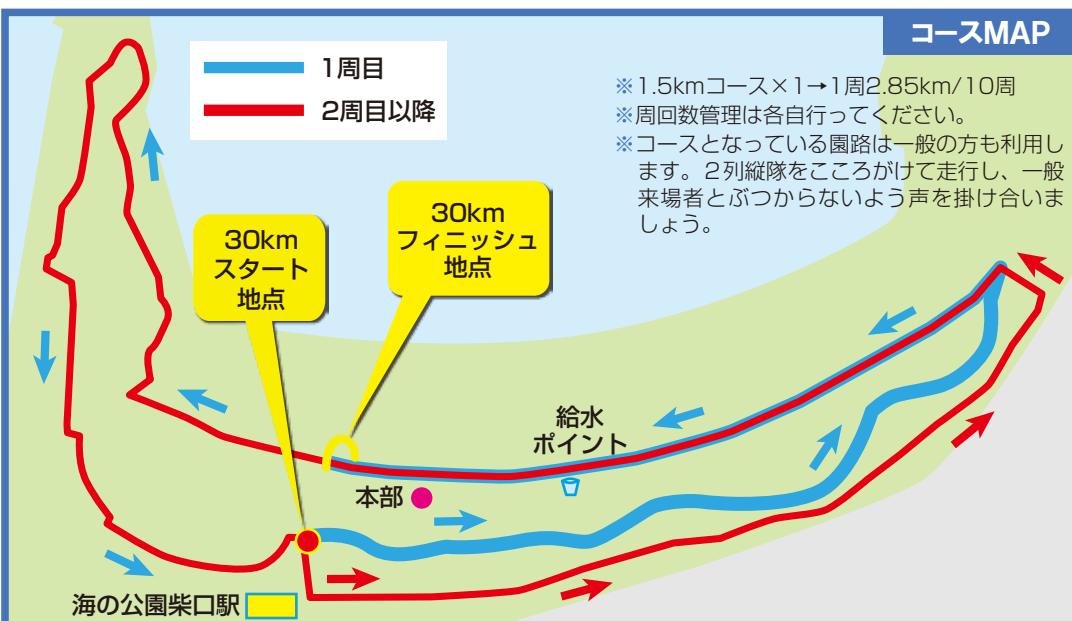
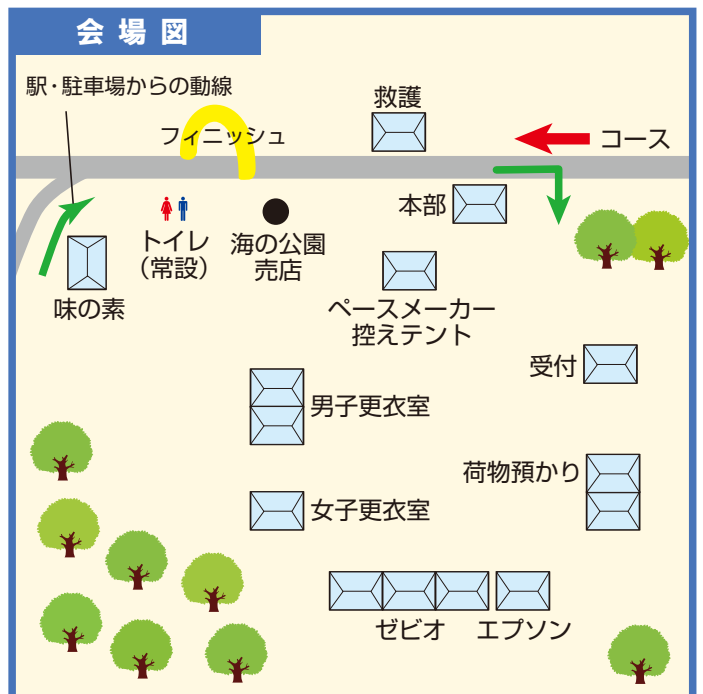
会場内に味の素、エプソン、ゼビオ各社のブースが展開しておりますので、スタート前そしてフィニッシュ後に是非お立ち寄りください。

### トイレ

海の公園内にある常設トイレ(9ヵ所、全てコースそば)をご利用ください。

### 救護所

メイン会場1ヵ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。



- ※1.5kmコース×1→1周2.85km/10周
- ※周回数管理は各自行ってください。
- ※コースとなっている園路は一般の方も利用します。2列縦隊をこころがけて走行し、一般来場者とぶつからないよう声を掛け合ひましょう。

## 大会に関するお問い合わせ

横浜30K 大会事務局  
☎080-1044-0348

※営業時間 平日 10:00~17:00

✉yokohama@runners.co.jp

最新情報は  
大会ホームページを  
CHECK!

<http://30k-series.com/yokohama/>

