

大会1週間前より「RUNNET健康チェック(スマホ)」(P.5)もしくは「健康セルフチェックシート(紙)」(P.6)でご自身の体調をご確認のうえご来場ください。



岐阜30K

2023年2月11日(土・祝)

会場 国営木曽三川公園 長良川サービスセンター(岐阜県海津市)

主催 一般財団法人アールビーズスポーツ財団

後援 岐阜県

協賛 味の素株式会社

参加のご案内

主催者は感染症拡大防止策を徹底して本イベントを開催いたしますが、参加される皆さまには大会当日まで体調にご留意いただき、最高のコンディションでご参加ください。

※感染予防のため、沿道で観戦・応援をする場合はマスクを着用し、周囲の方との距離を確保してください。
また、大声を出しての応援は控えてください。応援のみで来場する場合も、参加者同様に検温にご協力いただきます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止特別参加規約

①以下の事項に該当する場合は、参加の見合わせを求めます。

- ・37.5度以上の発熱がある場合
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある場合
- ・普段より咳、痰がある場合、咽頭痛などの症状がある場合
- ・味覚、嗅覚に異常を感じる場合
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合
- ・糖尿病などの基礎疾患があり、当日の体調に不安のある場合
- ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

②大会運営は以下の対策を行います。

- ・会場にトイレはありますが、使用前後に際して主催者が指示する手指その他の消毒方法に従っていただきます。
- ・スタッフは常時マスクを着用します。
- ・特に参加者と対面するスタッフは手袋を着用します。
- ・更衣室はないため、各自更衣ポンチョやバスタオルを用意するなど来場服装等も工夫してください。
- ・スタート前に検温を行う場合があり、37.5度以上の方は出走をお断りし、会場からの退場を求めます。
- ・会場、コースともエイドステーションでの給水、給食の手渡しは行いません。
- ・途中収容された場合は、主催者指定の手指消毒とマスクを着用いただきます。

③参加者は走行中以外の会場内ではマスクを着用してください(スタート整列時含む)。

④来場する応援者は常時マスクを着用してください。

⑤会場にゴミ箱はありません。必ず各自ゴミはお持ち帰りください。

⑥こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。

⑦他の参加者、主催者スタッフとの距離(できるだけ1m以上)を確保してください(障がい者の誘導や介助を行う場合を除く)。

⑧イベント中に会場やコースにおいて大きな声で会話、応援をしないでください。

⑨感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者およびスタッフの指示に従ってください。

⑩イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに連絡し、同時に濃厚接触者の有無についても報告してください。

⑪後日参加者、大会関係者の中から感染者が出た場合には、保健所などの聞き取り調査に協力していただく場合があります。

⑫参加者および同居人が開催日の1週間前以降に、発熱や感冒症状で病院受診や服薬等がある場合は参加をご辞退ください。その際、大会開催前に事務局へご連絡いただきました方には、参加料は参加賞発 送などの諸経費と返金手数料を差し引き、RUNPO(=ランナーズポイント)にて返還いたします。

開催日

2023年2月11日(土・祝) 雨天決行

会場

国営木曽三川公園 長良川サービスセンター
(岐阜県海津市)



●公共交通機関をご利用の場合

養老鉄道石津駅より海津市コミュニティバス『医師会病院』下車後、徒歩約20分(約1.5km)

●自動車をご利用の場合

弥富I.Cより約20分
長島I.Cより車で約15分
桑名東I.Cより約20分

【駐車場】

長良川サービスセンターに隣接した特設駐車場をご利用ください。500台(無料)

大会スケジュール

8:00 会場オープン 受付開始、検温受付開始
10:00 スタート(2分毎のウェーブスタート)
14:00 制限時間・競技終了

コロナ対策

密を避けるため、ウォーミングアップ、開会式は行いません。スタート整列時も含め、会場内ではマスクを着用してください。

※レース中は外していただいて結構です。

選手受付

●一般エントリーの方

(2022年11月9日(水)~2023年1月9日(月・祝)にお申し込みされた方)
事前にアスリートビブス(ナンバーカード)および計測チップ(ランナースチップ)を郵送します。当日受付はありません。
当日お忘れになった場合は、再発行手続きが必要となります。本部受付にて再発行を行ってください。
※再発行手数料: 1,000円

●レイトエントリーの方

(2023年1月10日(火)~2023年2月6日(月)にお申し込みされた方)
アスリートビブス(ナンバーカード)および計測チップ(ランナースチップ)は、大会当日本部受付にてお渡しします。

重要事項

岐阜30Kへの参加にあたり、2月4日(土)から「RUNNET健康チェック(スマホ)」もしくは、「健康セルフチェックシート(紙)」での体調管理を推奨しています。※当日の提出は不要。

大会当日は来場者全員に検温にご協力いただきます。
なお、当日の体温が37.5℃以上の方は入場・参加が出来ませんのでご了承ください。

スタートについて

- 目標タイム別に6グループに分かれ、2分毎のスタートとなります。
- スタート整列時はマスクを着用してください。(レース中は外していただいて結構です)。
- 第1グループ(4分15秒/km)より速いペースを予定されている方は、第1グループの先頭にお並びください。
- スタートマット通過時からのタイム(ネットタイム)を計測します。
- 必ずしもペースランナー(ペースグループ)と一緒に走行する必要はありません。当日の体調に合わせて、指定グループより前や後ろのグループからスタートすることも可能です。

スタート時間	目標タイム(ペースランナー)	アスリートビブスカラー
10:00	3時間15分以内 (4分15秒/km: フルマラソン3時間)	桃
10:02	3時間15分~3時間45分以内 (5分00秒/km: フルマラソン3時間30分)	緑
10:04	3時間45分~4時間15分以内 (5分40秒/km: フルマラソン4時間)	橙
10:06	4時間15分~4時間45分以内 (6分25秒/km: フルマラソン4時間30分)	青
10:08	4時間45分~5時間15分以内 (7分05秒/km: フルマラソン5時間)	クリーム
10:10	5時間15分~5時間45分以内 (7分50秒/km: フルマラソン5時間30分)	紫

制限時間について

記録計測は制限時間の4時間までです。

また、最終周回(25km地点)通過の制限時間は3時間40分となります。

表彰

ペース走をメインとした大会となるため、順位表彰は行いません。

過去の気象情報 (2月11日の天気)

	2019	2020	2021
天 候	曇り	晴れ	晴れのち曇り
最高気温	7.3℃	12.1℃	13.5℃
最低気温	2.4℃	-0.5℃	2.9℃

開催可否についてのお知らせ

天候・災害などによる開催中止の告知については、大会当日2月11日(土・祝)早朝6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。

URL <https://30k-series.com/>



大会ホームページ

大会に関するお問い合わせ

岐阜30K大会事務局

事前 大会HPのお問い合わせフォームをご利用ください。

当日 TEL: 070-1053-6145

※緊急連絡以外はご遠慮ください。



お問い合わせフォーム

給水・トイレ・救護所

●給水所

コース上に2ヶ所給水所(水・スポーツドリンク)を設置します(2.5km毎)。

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

コロナ対策

●給水の手渡しは行いません。

●トイレ

トイレの設置場所は会場図をご確認ください。

コロナ対策

●使用後は、手洗い・アルコール消毒の徹底をお願いします。

●1m間隔を開けて整列願います。

●救護所

メイン会場1ヶ所に設置します。

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。

更衣室・手荷物置き場

●更衣室

コロナ対策

感染症対策のため更衣室のご用意はありません。
更衣ポンチョやバスタオルを用意するなどご協力をお願いします。

●手荷物置き場

会場内に手荷物置き場スペースを設置します。

貴重品はお預かり出来ません。ご自身での管理をお願いします。盗難・破損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。

ランナーサービスのご案内

●味の素株式会社

「アミノバイタル®」が岐阜30K大会をサポート！

岐阜30K冬大会に参加される皆様には、総合コンディショニングの「アミノバイタル®プロ」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®」をスタート前に配布します。

コース途中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、レース後半の粘りをサポート。

フィニッシュ後には「アミノバイタル® GOLD」と「アミノバイタル® GOLD2000ドリンク」の両方を提供します。

目標のフルマラソン大会に向けて30km走の効果を最大化するべく、「アミノバイタル®」を上手に活用しましょう！

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



※配布商品は、現時点での予定です。当日変更となる可能性がございます。

参加賞

●大会オリジナルロングスリーブTシャツ

フィニッシュ後にお渡しいたします。

※フィニッシュ後、計測チップと引き換えにお渡しいたします。



フロントプリントロゴデザイン



注意事項

- 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。
- 大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲内であることをご了承ください。
- 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、体調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。
- 天候が急変することも予想されます。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のでご注意ください。
- 感染予防のため、沿道で観戦・応援をする場合はマスクを着用し、周囲の方との距離を確保してください。
また、大声を出しての応援は控えてください。応援のみで来場する場合も、参加者同様に検温にご協力いただきます。

Webサービス



大会当日はスマートフォンアプリ「応援Navi」で速報タイムを確認できます。ウェブスタート方式で、スタート時間が固定ではありませんので、グロスタイムではなくネットタイムをご確認ください。



スマートフォンの操作で、WEB記録証(速報)を作成。画像を保存して、ご自宅のPC等から印刷も出来ます。



レースに出場しない場合のランナースチップ返却について

●大会当日来場する場合

大会本部へランナースチップをご返却ください。

●大会当日来場しない場合

ランナースチップは、大会終了後1週間以内にご返却ください(返送先は封筒に印刷されております)。※ランナースチップが返却されない場合、実費をご請求させていただく場合がございます。

コースマップ

●本大会の安全管理には十分配慮しておりますが、コースは大会占有ではありませんので、一般の歩行者や自転車に気をつけて走行してください。お互いのマナーを守ってご参加いただけますようお願いいたします。

●左側通行をお願いします。前のランナーを追い抜く場合は、必ず”右側”から追い抜くようにお願いします。

木曽川

コース 1周 5km×6周回

長良川

長良川サービスセンター

長良川サービスセンター
テニスコート

<ランナーのマナー>

- 前のランナーや一般歩行者の**無理な追い抜きは危険なため、禁止です**。一声かけるなどご配慮ください。
- 3名以上が横に並んで走ることのないようにしてください。
- ツバ吐きは禁止です。
- 周回管理はご自身でおこなってください**。スタッフは誘導はしません。
- 可能な限りソーシャルディスタンスを保つように走ってください。
- 途中で棄権される場合はお近くのスタッフに声をかけてください。
- スタートまでマスクの着用をお願いします。
※レース中は外していただいても結構です。

コロナ対策

- 会場内ではできる限りソーシャルディスタンスの確保、こまめな消毒、マスク着用をお願いします。
- ゴミは各自お持ち帰りください。

会場図

長良川

START FINISH

救護

大会本部

検温

手荷物置き場

給水

長良川サービスセンター

新型コロナウイルス感染症についての健康チェックシートに関して

本大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、大会当日にチェックシートの提出は求めませんが、大会1週間前からの「健康セルフチェックシート」の実施をお願いしております。④⑤いずれかの方法でご自身の体調をご確認いただき、ご来場ください。なお、1つでも異常のある方、当日の体温が37.5℃以上の方は、参加できませんのでご了承ください。

④ RUNNET上の健康チェックで、1週間の体調管理をお願いします。

⑤ 次ページ(P.6)の『健康セルフチェックシート』をご自身でプリントし、1週間の体調管理をお願いします。

※会場にご入場の際は、すべての方の検温を行いますのでご協力をお願いします。

A RUNNET健康チェックの操作方法

RUNNET健康チェックページは
右のQRコードからアクセス



STEP1

Myページから
健康チェックを選択



スマートフォンにて
RUNNETにログイン。マ
イページ上の「RUNNET
健康チェックシート」を
選択してください。

STEP2

健康チェックを行う



大会当日の日付を確認し、健康チェックシート
の設問に教えてください。
大会1週間前(2/4)～当日(2/11)までの実
施をお願いします。

STEP3

チェック画面で体調に異常が
ないことを確認



健康チェックで該当症状がある場合は、
上記画面で「!」マークが表示されます。

※画面はイメージとなります。

B RUNNET体調チェックを使用しない場合

次ページの健康セルフチェックシートをご自身でプリントし、
大会1週間前から当日までの体調をチェックし体調管理をお願いします。

RUNET健康チェック

大会1週間前からの体調チェックにご活用ください。

新型コロナウイルス感染症についての

健康セルフチェックシート

本チェックシートは新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。

1つでも異常のある方、当日の体温が 37.5℃以上の方は、参加が出来ませんのでご了承ください。

↓ 該当項目にあてはまる場合はチェックを入れてください。

チェックリスト		日付	2 / 4	2 / 5	2 / 6	2 / 7	2 / 8	2 / 9	大会前日 2 / 10	大会当日 2 / 11
1	のどに痛みがある									
2	咳(せき)が出る									
3	痰(たん)が出たり、からんだりする									
4	鼻水(はなみず)、鼻づまりがある									
5	頭が痛い									
6	体にだるさなどがある									
7	発熱の症状がある									
8	息苦しさがある									
9	味覚異常(味がしない)									
10	嗅覚異常(匂いがしない)									
11	体温 体温は大会1週間前～当日まで 毎日記入してください。		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
12	薬剤の服用 解熱剤を含む上記症状を緩和させる薬剤									

公益財団法人日本陸上競技連盟「新型コロナウイルス感染症についての体調管理チェックシート」より

※新型コロナウイルスワクチン接種による副反応(倦怠感や発熱など)は記載の必要はありません。

- ・ 走行時以外はマスクの着用をお願いします。
- ・ 待機時もソーシャルディスタンスの確保をお願いします。
- ・ 大会2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合、必ず大会事務局へご連絡をお願いします。