

滋賀30K

2019年10月26日(土)

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
協力 公益財団法人滋賀県希望が丘文化公園

◆◆◆◆◆参加のご案内◆◆◆◆◆

この度は「滋賀 30K (サーティーケー)」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。

※ナンバーカードと記録計測タグ(ランナースチップ)を大会当日、必ずご持参ください!

※レイトエントリーで申し込みをした方は、当日大会本部にてナンバーカードとランナースチップをお渡しします。(レイトエントリーとは9/9~10/17にモシコムで申し込みをした方です)

開催日

2019年10月26日(土)

会場

希望が丘文化公園スポーツゾーン
(滋賀県野洲市)

交通のご案内

< 公共交通機関をご利用の方 >

■ JR野洲駅南口より近江鉄道バス
「花緑公園」または「村田製作所」行→「希望ヶ丘西口ゲート」
下車(所要時間約10分~15分)

< お車をご利用の方 >

■ 名神高速道路 栗東ICより国道8号を経由して西ゲートからお入りください。(所要時間約20分~25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。

※大会専用駐車場はございません。
一般来園の方と併用になります。(有料)

大会スケジュール

- 30km
8:00 会場オープン・受付開始(レイトエントリーの方)
9:20 オープニングセレモニー
9:40 ウォーミングアップ
9:50 スタート整列開始
10:00 スタート ※ウェーブスタート
14:00 レース終了※制限時間4時間
- 20km
8:00 会場オープン・受付開始(レイトエントリーの方)
9:20 オープニングセレモニー
9:40 ウォーミングアップ
10:00 特別コーチ講座開始(20km集合場所は会場図を参照)
10:15 スタート
14:00 レース終了※制限時間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スチップを必ずご持参ください。

※レイトエントリーの方は当日受付を行います。

※申告タイム順に整列してスタート

※制限時間を超過した場合は、競技を中断し係員の指示に従ってください。

大会に関するお問い合わせ

滋賀 30K 大会事務局(アールビーズスポーツ財団内)

事前 TEL.06-6305-6302

(平日 10:00~17:00 ※第3金曜日は除く)

当日 TEL.080-9580-3476(大会本部)

※緊急時以外はご遠慮ください。

■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26日(土)午前6時に大会公式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。

HP <http://30k-series.com/shiga/>



ウェーブスタートについて（2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。

- 10:00 スタート 3 時間以内ペース
- 10:02 スタート 3 時間 30 分以内ペース
- 10:04 スタート 4 時間以内ペース
- 10:06 スタート 4 時間 30 分以内ペース
- 10:08 スタート 5 時間以内ペース

★各自スタートマット通過時からのタイムを計時します。

●ペースメーカーについて

フルマラソンの目標タイムに応じたペースメーカーが3時間以内/3時間30分以内/4時間以内/4時間30分以内/5時間以内の設定ペースで走ります。レースペースを作るのにお役立てください。

● 20 km 10:15 スタート

ナンバーカードとランナースチップ

●今大会で使用するナンバーカードとランナースチップを事前に送付しています。

ナンバーカード、ランナース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。

大会本部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 1000 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。

●ランナースチップは、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スチップ返却について

●大会当日、来場する場合

会場内にあるヘルプデスクに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）。

※ランナース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。

周回カウントについて

周回カウントのアナウンスは行いません。各自、カウントをお願いします。

会場について

大会専用ではありません。一般来園の方と併用になります。あらかじめご了承ください。

更衣室・荷物置場

●更衣室

会場内スポーツ会館をご利用ください。
※詳しくは会場MAPをご覧ください。

●荷物置場

「荷札」を荷物につけてから荷物置場へ置いてください。「荷札」は荷物置場にご用意しております。

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・救護所

●給水所

コース上2カ所に給水所を設置します。

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。

給水所では、水、スポーツドリンクなどを提供します。また、20 km（4周目）通過時に「アミノバイタル®。パーフェクトエネルギー」を提供します。

※20 kmの方は3周目通過時、提供します。

●救護所

1カ所設置（メイン会場）

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。

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、主催者加入の傷害保険の範囲内のみの補償になります。

●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、体調不良の場合は無理せず、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。喫煙場はありません。

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保障となります（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。

● 杉浦なおや（DJ・タレント）



滋賀県出身。

FM 滋賀パーソナリティ。タレントのみならず、グラフィックデザインやDIYワークショップなど幅広くクリエイティブに活動。

マイペースながらランニング歴7年。

番組でのランニングコーナーをはじめ、FM 滋賀『HEIWADO presents e-radio 滋賀の42.195km リレーマラソン @ 希望が丘』で5年連続ホストランナー、滋賀レイクスターズのリポーターなど、スポーツ関連 MC も多数務める。

今の目標は滋賀県内のマラソンイベント全制覇と、フルマラソンサブ4達成！

【現在出演中の番組】 e-radio「e-joy」、eo光チャンネル「ゲツ→キン」
滋賀レイクスターズ中継コートサイドリポーター 他

「アミノバイタル®」が滋賀30K大会をサポート！

● 味の素株式会社

滋賀30Kに参加される皆様には、当日のコンディションを支えるアミノ酸「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」をスタート前に配付します。

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、レース後半の粘りをサポート。

ゴール後には、「アミノバイタル® GOLD」も提供！

目標レースに向けて走り込むランナーの皆様を「アミノバイタル®」シリーズでフルサポートいたします。

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



ランナーケア・ブース実施！



- 大阪医療福祉専門学校・メディカルトレーナー部
スポーツ選手の救護・障害予防・リハビリテーションを専門に活動する「大阪医療福祉専門学校・メディカルトレーナー部」がランナーのためのコンディショニング、テーピング等を実施します。



写真入りweb完走証を会場で作成!



会場でのスマートフォンの操作で、写真入りweb完走証を作成できます。大会終了後、下記のQRコードをスマホで読み取り、作成サイトに登録してください(大会当日までアクセスできません)。スマホの写真フォルダにあるご自身で撮った写真も選択できます。

画像で保存して、
ご自宅のPC等から印刷
できます



写真に写ったナンバーカードで本人を認識します。
ナンバーが隠れないようにご注意ください。

詳しくはこちら <http://runnet.jp/runphoto/>

参加賞

●大会オリジナル ロングスリーブシャツ

参加賞引換窓口にて、ロングスリーブシャツをフィニッシュ後、ランナーズチップと引換えにお渡しします。

※レイトエントリーの方は、オリジナルタオルを受付時にお渡しします。

記録

●記録計測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、大会本部内のランナーズチップコーナーへお越しください。

●本大会の完走証は「ランフォト+」(写真入りWEB完走証)です。
ご自身で作成できます。

●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。

表彰

本大会は、秋のマラソンでそれぞれの目標を達成するための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。

ランナーズアップデート

ナンバーカードまたは氏名を入力し検索することで、計測地点ごとの通過記録を調べることができます。ナンバーや氏名が分かっている場合は、ご家族やお友達の記録も確認でき大変便利です。

※検索できる記録は速報のため、参考タイムとなります。

携帯用

http://update.runnet.jp/m_2019shiga30k/

PC・スマホ用

<http://update.runnet.jp/2019shiga30k/>



携帯



スマートフォン

「少々の無理なら…」が危険 — アナタにも起こる心臓トラブル

滋賀 30K では救護体制に万全を期していますが、レース中、心臓トラブルに陥ったランナーに速やかな救命活動を施し、社会復帰を可能にさせるのは大変困難（※）なことです。

「チームに迷惑をかけられない」と、身体が発する危険信号に「気付かぬフリ」で無理をしている人はいませんか？
「少しくらいは大丈夫」という過信は大きな間違い。特に、過去に「胸が締めつけられるような思いをしたことがある」「平常時に心臓が苦しくなった経験がある」などの自覚症状があった方は要注意。

以下は過去の『月刊ランナーズ』に掲載した記事です。心臓トラブルによる悲劇を防ぐ最善の方法は、ランナーであるアナタ自身の自覚や責任、「自己管理」であることを理解し、マラソン大会を楽しみましょう！

（※）心停止状態から1分経過するごとに心拍再開の確率（救命率）は7～10%ずつ低下

（日本医師会インターネット生涯教育講座＜救急診療における処置と連携＞より）

Kさん(33歳)の場合

大会：神宮外苑EKIDEN

状況：第2走者からタスキを受け取って勢いよく競技場を飛び出した直後、いつも以上の強さで心臓がバクバクと鼓動するのを感じた。視界から色彩が失われ、目の前が徐々に歪んでいくような感覚に。座り込んで呼吸を整え走り出すが、すぐ同じ症状になり、またしゃがんみこんだところで意識を失った。心室細動による心停止で、急性の心室細動と診断される。ICD（体内植え込み型除細動器）を埋め込む手術を受け、17日間入院した。

Kさんは以下のような状況でした

- これまで過去に、健康診断に引っかかったことは一度もない。
- 週に1度は30分から1時間、5kmから10kmのランニングを継続していたので、体力には自信があった。
- 大会の数カ月前からほとんど走れていなかった。12月初旬には風邪で調子を崩していた（疲れも抜けにくくなっていた）。
- 体調不良のため、薬を服用。薬を飲み終えたのは大会前日の17日（土）の朝。
- 仲間との駅伝参加なので迷惑はかけられない、楽しそう、という思いから「少々の無理なら」と棄権しなかった。

該当する場合は、
無理をしない！

心臓トラブルのリスクチェック

発症リスクを高める要因

- 煙草を吸う
- 血圧が高い
(収縮期血圧が140以上または拡張期血圧が90以上)
- 尿酸値が高い (8.0ml/dl以上)
- 肥満気味 (BMIが25以上)
- 糖尿病がある
- ストレスを感じる事が多い
(仕事が忙しく、不規則など)
- 心筋梗塞、狭心症、心筋症の診断を受けている
- 突然死をした家族や親族がいる

レース当日の体調

- 風邪気味である、熱っぽい
- 薬を飲んだ
(風邪薬、禁煙薬等
※心室除細動を誘発する成分が入っているケースもある)
- 前夜にお酒を飲んだ
(興奮作用で疲れが残り、利尿効果で脱水状態になりやすくなる)
- よく眠れなかった
- 朝食を食べられなかった
- 強行スケジュールで会場入りした
(前夜から車での会場入り、仕事で徹夜明けなど)