静岡30K 参加のご案内 2019年 1月26日（土）

主　催　一般財団法人アールビーズスポーツ財団
後　援　静岡市、株式会社静岡朝日テレビ
　　公益財団法人 静岡市体育協会
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「静岡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上でご来場ください。

RUN PASSPORT（ランパスポート）スマート受付を導入します。大会当日の受付はスマホ画面の提示でOK。専用アプリをダウンロードしてご利用ください（ダウンロード無料）。掲示板機能を使って、大会側から当日もリアルタイムの案内を発信していきます。※アプリインストールはGooglePlayまたはAppStoreで「RUN PASSPORT」を検索

iOS　Android　RUN PASSPORT

開催日

2019年1月26日（土）

会場までのアクセス

電車・バスご利用の場合

●JR 静岡駅下車　北口9番のりば
「運転免許センター行き」中部運転免許センター北部体育館入口下車
「上落合行き」「梅ヶ島温泉行き」「横沢行き」中部運転免許センター入口 下車

●静岡鉄道　新静岡駅下車　新静岡バスターミナル5番のりば
「運転免許センター行き」中部運転免許センター北部体育館入口下車
「上落合行き」「梅ヶ島温泉行き」「横沢行き」中部運転免許センター入口 下車

会場までは路線バス（しずてつジャストライン）をご利用ください。

自転車ご利用の場合

●北部体育館 駐輪場をご利用ください。

大会に関するお問い合わせ

静岡30K 大会事務局（株式会社アールビーズ　静岡事業所）
E-mail : shizuoka@runners.co.jp

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

大会スケジュール

07：30　会場オープン、受付開始
09：20　スタートセレモニー（ペースランナー紹介）
09：30　30km スタート
13：30　レース終了（制限時間 4 時間 00 分）

更衣室・荷物預かり

●**受付**　受付は北部体育館 1 階の剣道場をご利用ください。
●**更衣室**　北部体育館 1 階更衣室をご利用ください。
●**荷物預かり**　北部体育館内 1 階の剣道場をご利用ください。荷物預かり所で配布する「荷札」にご自身のナンバーカード番号を記入し、必ず荷物につけてからお預けください。貴重品はお預かりできません。ご自身での管理をお願いいたします。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。

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、1月26日（土）朝5時に大会HPにてお知らせします。

スタートについて

静岡30Kでは、安全に、スムーズに走行していただけるよう、エントリーの際にいただいた申告タイム別にグループを設定しております。グループごとに並んでのスタートとなりますので、ナンバーカードに印字されているグループを確認してください。

スタート時間	目標ペース（目安）	
9時30分	フルマラソン3時間以内	4分15秒/km
9時32分	フルマラソン3時間30分以内	5分/km
9時34分	フルマラソン4時間以内	5分40秒/km
9時36分	フルマラソン4時間30分以内	6分20秒/km
9時38分	フルマラソン5時間以内	7分/km

体調が悪くなった場合などは申告ペースのブロックから変更しても構いません。無理せず、安全にイベントへご参加ください。

給水・トイレ・救護所

●**給水所**
コース上1ヶ所に給水所を設置いたします。水・スポーツドリンクを用意します。

5km（コース 1 周）ごと 計 6 回給水できます。熱中症・脱水症予防のために、スタート前は各自で、レース中はこまめな給水を心がけてください。

●**トイレ**
北部体育館トイレをご利用ください。

●**救護所**
メイン会場に1ヶ所設置いたします。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。
応急処置後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。

写真入りweb完走証を会場で作成！

画像で保存して、ご自宅のPC等から印刷できます

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。

詳しくはこちら　http://runnet.jp/runphoto/

ナンバーカードとランナーズチップ

●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。
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。
なお、ランナーズチップは、レース終了後必ずご返却ください。途中で棄権した場合も大会本部までご返却ください。

注意事項

●雨天に限らず、安倍川の水位の状態によっては、開催決定後・レース前・レース中の中断、中止をさせていただくこともありますので、あらかじめご了承の程よろしくお願いいたします。また、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。

●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の補償となります。

●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。喫煙所はありません。

●スタート時刻に間に合わなかった際は、失格となります。

コースMAP

アミノバイタルが静岡30Kをサポート!

●味の素株式会社
静岡30Kに参加される皆様には、筋肉の材料となるアミノ酸「アミノバイタル® プロ」、長時間エネルギー持続可能な「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」と「アミノバイタル® GOLD 2000ドリンク」の両方を提供!
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/

スーパースポーツゼビオブースにて足型測定を実施します!

足型の乱れは悪いフォームや故障の原因となることをご存知でしょうか？ 足型＝サイズのイメージが強いですが、足裏の状態や足幅、足圧を見ることで、故障のリスクやフォーム改善のヒントを得ることができます。静岡30K会場内のゼビオブースでは足型測定コーナーを用意し、皆さんの足の状態を見極め、アドバイスさせていただきます。フルマラソン本番前に自分の足型を知り、ケアをしていくことで、
故障予防とパフォーマンスアップに
つなげましょう！

http://www.supersports.co.jp/special/foot-fitting/

路線バス時刻表
（しずてつジャストライン）

■会場方面行き

行先	新静岡（5番のりば）	静岡駅（北口）（9番のりば）	中部運転免許センター入口	中部運転免許センター北部体育館入口
油山	6:40	6:43	7:01	
梅ヶ島温泉	7:00	7:03	7:24	
油山	7:20	7:23	7:44	
横沢	7:39	7:42	8:04	
中部運転免許センター	8:00	8:03		8:27
上落合	8:15	8:18	8:41	

※会場にはお早めにお越しください。

■静岡駅前・新静岡行き

行先	中部運転免許センター入口	中部運転免許センター北部体育館入口（始発）	静岡駅前	新静岡
静岡駅 新静岡バスターミナル	10:45		11:06	11:10
		10:53	11:15	11:19
		11:03	11:25	11:29
	11:14		11:35	11:39
		11:27	11:49	11:53
		11:39	12:01	12:05
	11:50		12:11	12:15
		12:00	12:22	12:26
	12:13		12:34	12:38
		12:23	12:45	12:49
	12:38		12:59	13:03
	12:49		13:10	13:14
		13:02	13:24	13:28
		13:18	13:40	13:44
	13:31		13:52	13:56
		13:45	14:07	14:11
	14:01		14:22	14:26
		14:10	14:32	14:36
	14:23		14:44	14:48
		14:35	14:57	15:01
	14:49		15:10	15:14
		15:00	15:22	15:26