



主催 アールビーズスポーツ財団
 後援 富士河口湖町、身延町
 協賛 味の素株式会社
 協力 R.project

第2回 山梨30K in 本栖湖

2017年10月28日(土)～29日(日)

参加のご案内

この度は「山梨30K in 本栖湖」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。
 万全の体調で会場にお越しください。

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



開催日

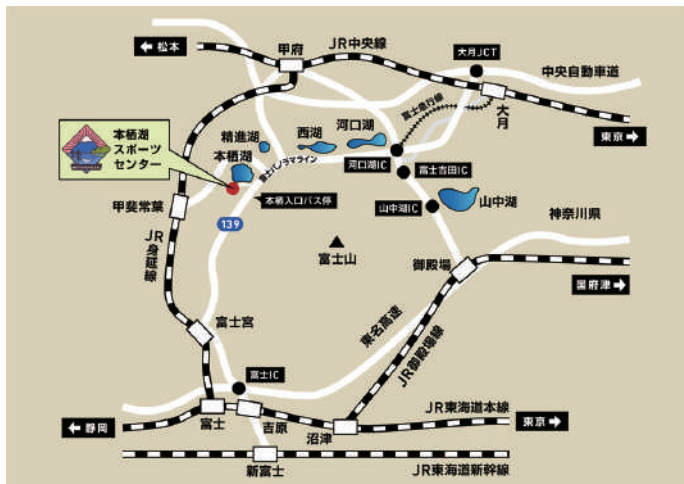
2017年10月28日(土) ミニトレイルラン
 10月29日(日) 30K

会場

28日(土) ミニトレイルラン
 本栖湖県営駐車場
 29日(日) 30K
 本栖湖スポーツセンター



交通のご案内



- ・ 河口湖駅下車、富士急行バス本栖入口下車
- ・ 新富士駅下車、富士急行バス本栖入口下車
- ・ 中央自動車道、河口湖インターより約30分
- ・ 東名高速道路、富士インターより約40分

※参加者用の駐車場がございます。
 駐車可能台数に限りがありますので、できるだけ相乗りで
 お越しください。(右記の駐車場MAPをご参照ください。)

駐車場MAP



大会スケジュール

10月28日(土) ミニトレイルラン

- 12時～13時 ミニトレイルラン受付
- 13時 ミニトレイルランスタート(順次)
- 16時 終了(制限時間)
- 17時～18時 前日受付
- 18時～ ワンポイント講座
- 18時45分～ BBQ(予約者のみ、有料)

10月29日(日) 30K

- 7時～8時30分 受付
- 9時00分 30Kスタート
- 9時15分 20Kスタート
- 13時 20K制限時間(3時間45分)
- 14時 30K制限時間(5時間)

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

大会に関するお問い合わせ

山梨30K 大会事務局

(株式会社アールビーズ 西東京事業所)

E-mail:west-tokyo@runners.co.jp

※営業時間 平日 10:00~18:00

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、10月28日(土) 朝 8時に、10月 29日(日) は朝 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。

給水・トイレ・救護所

●給水所・給食所

コース上1カ所に給水所を設置します。水、スポーツドリンク、バナナなどがあります。

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

県営本栖湖駐車場、本栖湖スポーツセンターのトイレをご利用ください。

●救護所

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・荷物預かり

●更衣室

本栖湖スポーツセンター施設内に更衣スペースを設けていますのでご利用ください。

●荷物預かり(本栖湖スポーツセンター多目的広場付近)

預かり所でお渡しする「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。

ナンバーカードとランナーズチップ

- 受付にてナンバーカードと計時用のランナーズチップをお渡します。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・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

- 受付にランナーズチップをご返却ください。

参加賞

- 大会オリジナルロングTシャツ
- 11月26日富士山マラソンと山梨30KダブルエントリーはさらにTシャツとアームカバー
- 参加者全員に豚汁サービスあり(引き換え券にて受取)

記録

- 記録計時は受付でお渡しす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、受付でお申し出ください。
- コース上には計時用マットがありますので、必ずマットの上を通過してください。
- 本大会の記録証は「WEB記録証」です。ネットタイムと1km毎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。
- 表彰はございません。あらかじめご了承ください。

アミノバイタルが山梨30Kをサポート!

山梨30K in 本栖湖に参加される皆様には、レース中のアミノ酸補給に最適な新商品「アミノバイタル アミノショット」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。フィニッシュ後には「アミノバイタルGOLD」、「アミノバイタルGOLD 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。

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



コースMAP

※コースはウッドチップ、芝の部分があります。林間コースは狭い部分もありますのでご注意ください。

※周回の管理は各自行っていただきます。チェック用の輪ゴムを手首につけ、毎周ごとに外しながらカウントしてください。



お知らせ

- 1 本栖湖スポーツセンター内で当日販売！ カレーライス、コーヒー
- 2 有料シャワーあり(300円)
- 3 富士山マラソングダブルエントリー特典「富士山アームカバー」



(1500円にて販売！)

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。
- 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。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。

事前 健康チェックリスト

「第2回 山梨30K in 本栖湖」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ください。

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。