

「RUNNET体調管理チェック(スマホ)」^(P.7)もしくは
「体調管理チェックシート(紙)」^(P.8)をご記入の上ご来場ください。



東京30K秋大会

2020年10月3日(土)

主催 アールビーズスポーツ財団
主管 東京陸上競技協会
後援 葛飾区、葛飾区教育委員会
協賛 味の素株式会社

参加のご案内

世界中に猛威をふるう新型コロナウイルスによって、多くのマラソン大会が中止となっております。そのような中で私たちアールビーズスポーツ財団は感染拡大防止策を徹底し、参加者数も例年より減らす形で開催いたします。

参加される皆様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出場ください。

新型コロナウイルス感染症防止特別参加規約

【新型コロナウイルス感染症防止特別参加規約】

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、地域への渡航又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フェイスシールドと手袋を着用します。
- ・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)
- ・来場する応援者は常時マスクを着用してください。
- ・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、会場からの退場をお願いします。
- ・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。
- ・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。

③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。

④他の参加者、主催者スタッフとの距離(できるだけ2m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)

⑤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。

⑥感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従ってください。

⑦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。

⑧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きます。

⑨参加者の居住地について

・開催日の2週間前の時点で居住地に緊急事態宣言が発出されている場合は参加をご辞退ください。

(この際、参加料は金融機関手数料を除き全額返金いたします。)

・開催日の2週間前の時点で居住地に越県の自粛が発出されている場合は参加をご辞退ください。

(この際、参加料は金融機関手数料を除き全額返金いたします。)

⑩参加者とその同居人について

・参加者及び同居人が開催日の2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。

(この際、参加料は金融機関手数料を除き全額返金いたします。)

・参加者及び同居人が開催日の2週間前以降に、感染拡大している地域や国に訪問した場合は参加をご辞退ください。(この際、参加料は金融機関手数料を除き全額返金いたします。)

開催日

2020年10月3日(土)

会場

堀切水辺公園荒川河川敷(東京都葛飾区)

交通のご案内

京成本線 堀切菖蒲園駅より徒歩約15分

※参加者用の駐車場はございません。

公共の交通機関をご利用ください。

※会場までは信号を守ってお越しください。自転車で来場する場合は、大会会場内にある駐輪場をご利用ください。

アクセスMAP



大会スケジュール

7:00 会場オープン 受付開始(レイトエントリー)

検温受付開始

8:00 第一スタート

11:00 第二スタート

15:00 完全レース終了

※レイトエントリーの方のみ当日受付となります。

(受付時間) 8:40~10:40

※検温はスタートの20分程度前までにお済ませください。

コロナ対策

密を避けるため、ウォーミングアップ、開閉会式は行いません。

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決定の告知については、大会当日10月3日(土)早朝5時に大会ホームページでお知らせします。

電話での問い合わせはご遠慮ください。

最新情報は大会ホームページをCHECK!

<http://runners.30k-series.com/tokyo-autumun-30k/>

大会公式Facebook

<https://www.facebook.com/tokyo30k/>

大会に関するお問い合わせ

東京30K秋大会・大会事務局

事前 お問い合わせは、RUNNETのお問い合わせフォームをご利用ください。

※質問ジャンルは「アールビーズ主催・企画イベントについて」をお選びいただき、件名には必ず「東京30K秋大会について」とご入力ください。

当日 TEL.070-1053-6202 (大会本部)

※緊急時以外はご遠慮ください。

ナンバーカードとランナーズチップ

● 今大会で使用するナンバーカードとランナーズチップは事前を送付しています。

ナンバーカード、ランナーズ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。総合案内の再発行窓口にて再発行手続きを行ってください。再発行手数料は500円です。

大会当日までに保管は十分に注意し、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のランナーズチップ返却について

● 大会当日、来場する場合

大会会場内にある参加賞引換券窓口でランナーズチップをご返却ください。

● 大会当日、来場しない場合

ランナーズチップは、大会終了後2週間以内に同封の返却用封筒で返却ください(返却先は、返信用封筒に印字されています。)

※ランナーズ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。

【ランナーズチップ返却先】

〒152-8533 東京都目黒区原町1-31-9

ランナーズチップ事務局 行

※参加賞Tシャツをご希望の方は、大会終了後1週間以内に下記のRUNNET内の問い合わせフォームにてご連絡ください。着払いで発送いたします。

※質問ジャンルは「アールビーズ主催・企画イベントについて」をお選びいただき、件名には必ず「東京30K秋大会について」とご入力ください。

コロナ対策

スタート待機時の密集を緩和するために、ナンバーカード100番ずつ2分毎のウェーブスタートを実施します。8:00スタートは計9回、11:00スタートは計6回の予定です。各グループは待機時に前後2mの間隔を保った状態で整列いただき、そのままスタートラインを通過して頂きます。各自、スタートマット通過時からのネットタイムを計測します。

スタート目安	ナンバーカード
8:00	1001~1100
8:02	1101~1200
8:04	1201~1300
8:06	1301~1400
8:08	1401~1500
8:10	1501~1600
8:12	1601~1700
8:14	1701~1771
8:16	2001~2121

スタート目安	ナンバーカード
11:00	3001~3100
11:02	3101~3200
11:04	3201~3323
11:06	4001~4105
11:08	5001~5100
11:10	5101~5180

❗ エントリー時のタイムと異なるブロックからスタートすることも可能です。
大会ホームページより、9月28日までにスタート時間変更の手続きを行ってください。

給水・救護所

● 給水所

メイン会場（START/FINISH）に1カ所、コース上1カ所（往復）に給水所を設置します。

！ 計8回給水できます。

● 救護所

メイン会場1カ所、コース場1カ所に設置します。
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
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に搬送します。
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。

コロナ 対策

- 手渡しは行いません。
- 衛生管理のため、ペットボトルでの提供となります。
【水285ml・スポーツドリンク(アミノバイタル®555mlペット
ボトルでの提供です。】
- 1給水所1回通過につき、一人1本の給水とさせていただきます。
- ペットボトル携帯ホルダー等の携行を推奨いたします。

記録

- 記録は事前送付したランナーズチップで計時します。チップが
ないと計時できません。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、総合案内のランナーズチップ
コーナーへお越しください。

更衣室・荷物預かり

● 更衣室

会場内に更衣 TENT を設けています。密を避けてご利用ください。

コロナ 対策

感染症対策のため通常時より規模を縮小し、一度に
入ることのできる人数を制限いたします。
できる限り、各自ポンチョやバスタオルを用意するなど、
ご来場する際の服装の工夫をお願いいたします。

● 荷物預かり

事前に送付しました【荷札】を必ず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。

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®」が東京 30K 秋大会 サポート！

東京 30K 秋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。
ゴール後には「アミノバイタル®GOLD」、「アミノバイタル®
GOLD2000 ドリンク」の両方を提供。

フルマラソン再開の時を見据え、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！

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

スタート前 20km ゴール後

商品名	配布タイミング
アミノバイタル® プロ	スタート前
アミノバイタル® パーフェクト エネルギー	スタート前
アミノバイタル® パーフェクト エネルギー	20km
アミノバイタル® GOLD	ゴール後
アミノバイタル® GOLD2000 ドリンク	ゴール後

※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あります。

参加賞

● 大会オリジナルロングTシャツ

フィニッシュ後にお渡しします。
※お渡しの際に、ナンバーカードが必要になります。
※レイトエントリーの方の参加賞はございません。



注意事項

- 地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止
を判断する場合があります。参加料返金については、開催中止判
断の時期により、申込手数料を除いた下記の返金率にて対応いた
します。
なお、新型コロナウイルスによる、開催時の社会事情、政府や開
催都道府県、公園管理者などからの、指導・要請により、やむな
く開催中止となった場合は、返金手数料を差し引き、参加料は全
額返金致します。
＜開催中止判断の時期による申込手数料を除く参加料の返金率に
ついて＞
※開催予定日の2週間前に中止を判断した場合：10~20%、以降：0%
- スタートより1.3kmほどの木根川橋駐車場付近での車両横断のため
ランナーストップをかける場合がありますのでご了承ください。
- 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。また、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。
- 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。
ご注意ください。

レイトエントリーの方へご案内

- レイトエントリーの方のナンバーカードにつきましては
大会当日の総合案内にて受付いたします。受付にはラン
パスポートアプリをご利用ください。詳細については下
記 URL よりご確認ください。



<https://runnet.jp/runpassport/index.html>

IT 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ございませんので
ネットタイムをご確認ください。



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/>

大会会場：堀切水辺公園



第4折り返し 20 km

給水



救護



トイル



AED

第5折り返し 25 km

会場 MAP



新型コロナウイルス感染予防のため下記のご協力をお願いします。



厚生労働省提供の**新型コロナウイルス接触確認アプリ**
"COCOA"のインストールをお願いします！
COVID-19 Contact Confirming Application

iOS 用



Android 用



トライアルマラソン参加者は厚生労働省の新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」のインストールをお願いします。
「COCOA」をインストールすることで、以下2点の対策を講じることができます。

- ①大会前に新型コロナウイルス陽性者との濃厚接触がなかったか
- ②大会後に参加者内で新型コロナウイルス陽性者が確認された場合
参加者内で濃厚接触者がいなかったか

新型コロナウイルス対策事前チェック

1 大会前までに

- ☐ 新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」(厚生労働省)のインストールをお願いします。
- ☐ 事前に大会HPの「新型コロナウイルス感染症防止特別参加規約」のご確認をお願いします。

2 来場時に

- ☐ 来場の際は、マスク着用をお願いします。
- ☐ 受付時に体調管理チェックシート※1の提出をお願いします。
- ☐ 来場者には全員に検温を実施します。
- ☐ 体調管理チェックシート※1で異常が見られる方、検温時に37.5℃以上の方はご参加をお断りさせていただきます。

※1 健康チェックシートはP7参照

3 大会中

- ☐ 走行時以外はできるだけマスク着用にご協力をお願いします。
- ☐ スタートでは1～2mの間隔をあけて整列をお願いします。
- ☐ 待機時は、ソーシャルディスタンスの確保をお願いします。
- ☐ トイレご利用時は、手洗い、アルコール消毒の徹底をお願いします。

4 大会終了後

- ☐ 表彰式は行いません。
- ☐ 大会終了後は速やかに解散をお願いします。 ※同会場での打ち上げは禁止致します。
- ☐ ゴミは各自お持ち帰りをお願いします。

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に関して

本大会は、新型コロナウイルス感染症予防対策として、「体調管理チェックシート」の提出をお願いしております。①②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。尚、1つでも異常のある方、当日の体温が37.5℃以上の方は、ご参加いただけませんのでご了承ください。

① RUNNET上で健康チェックの上、会場の検温エリアで結果画面をご提示ください。

② 参加案内8ページ目にある『体調管理チェックシート』をご自身でプリントし、ご記入の上で持参ください。

※ご入場の際は、すべての方の検温および健康チェックを行います。応援で来場のご家族、ご友人は、紙のチェックシートをご持参いただけるよう、ご協力をお願い致します。

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

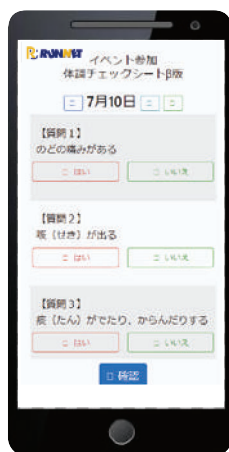
Myページから
健康チェックを選択



スマートフォンにて
RUNNETにログイン。マイ
ページ上の「イベント参
加・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



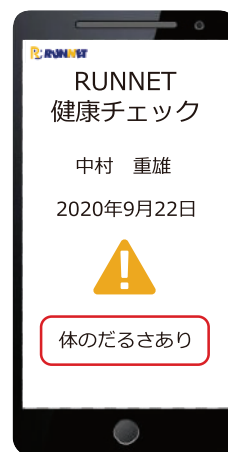
大会当日の日付を確認し、
イベント参加体調チェック
シートの設問に答えてくだ
さい。大会前日と当日の2
日間の入力が必要です。

STEP3

チェック画面を会場で提示



検温チェックエリアにて、
上記画面の提示をお願い
します。



大会当日と前日の健康
チェックで該当症状がある
場合、上記画面が表示さ
れます。

※画面はイメージとなります。

B RUNNET健康チェックを使用しない場合

8ページの体調管理チェックシートをご自身でプリントし、
当日の体調をチェックしてから会場にご持参ください。

「RUNNET 体調管理チェック (スマホ)」もしくは
「体調管理チェックシート (本誌)」をご記入の上で来場ください。

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

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。
参加者以外の方も会場に入場する場合は必ずご記入ください。

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。本チェックシートに記入いただいた個人情報については、厳正なる管理のもとに保管し、健康状態の把握、来場可否の判断および必要なご連絡のためにのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、大会会場にて感染症患者またはその疑いがある方が発見された場合に必要範囲で保健所等に提供することがあります。

☐ 個人情報の取得・利用・提供に同意する

No.	チェックリスト	いずれかに○
1	のどに痛みがある	あり・なし
2	咳(せき)が出る	あり・なし
3	痰(たん)が出たり、からんだりする	あり・なし
4	鼻水(はなみず)、鼻づまりがある ※アレルギーを除く	あり・なし
5	頭が痛い	あり・なし
6	体にだるさなどがある	あり・なし
7	発熱の症状がある	あり・なし
8	息苦しさがある	あり・なし
9	味覚異常(味がしない)	あり・なし
10	嗅覚異常(匂いがしない)	あり・なし
11	体温	℃

氏 名	ゼッケン No.
連絡先 (電話番号)	

- ・ 走行時以外はなるべくマスクの着用をお願いします。
- ・ 待機時にもできるだけソーシャルディスタンスの確保をお願いします。
- ・ 大会終了後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、RUNNETよりお問い合わせフォームより、必ず大会事務局へご連絡をお願いします。

