

本イベントのコースは占有利用ではありません。大会開催中も一般歩行者や自転車などがコース上を通行する場合がございます。譲り合いの精神を持ち、安全には十分注意してレースに参加してください。

高知30K

2021年 1月16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
共催 高知県
後援 香南市

◆◆◆◆◆ 参加のご案内 ◆◆◆◆◆

この度は「高知 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。
このご案内を大会当日までに、よくお読みいただいたうえでご来場ください。

「RUNNET 体調チェック(スマホ)」(P.6 参照)もしくは「体調管理チェックシート(紙)」(P.7) にご記入のうえご来場ください。

※ 事前に送付している、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! 記録計測タグは返却用封筒に入っています。

新型コロナウイルス感染症防止特別参加規約

- ①主催者は、競技運営目的以外に、感染症予防対策目的で個人情報(保健所・医療機関などのこれらの情報を必要とする第三者へ)提供することがあります。
- ②主催者による、新型コロナウイルス感染拡大防止のための指示に従わない参加者には、他の参加者の安全性を確保するために、出走を取り消したり、途中競技中止、会場での待機、会場からの退去を求められることがあります。
- ③主催者は、今回取得した感染防止チェックリスト等の健康管理、感染防止上の個人情報を、大会終了後1か月間保管します。
- ④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。
- ⑤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ご協力いただく場合があります。
- ⑥参加者の居住地について
 - ・開催日の2週間前以降に、居住地に政府・自治体からの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、参加料は返金手数料を除き全額返金いたします。)
 - ・開催日の2週間前以降に、居住地に政府・自治体からの越県の自粛(移動制限)が発出されている場合は参加をご辞退ください。(この際、参加料は返金手数料を除き全額返金いたします。)
- ⑦参加者とその家族及び同居人について
 - ・参加者とその家族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がある場合は参加をご辞退ください。
 - ・参加者とその家族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。
- ⑧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。
- ・家族や同居人、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、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。
- ⑨会場ではこまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。
- ⑩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)
- ⑪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。
- ⑫当日は感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示にしたがってください。
- ⑬大会運営は以下の対策を行います。
 - ・更衣室はありませんので、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。
 - ・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。

開催日

2021年 1月16日(土)

会場

天然色劇場

(高知県香南市吉川町吉原1843-1)



JR 高知駅から会場までの来場ルート(車) Google サイトへ

交通のご案内

< お車をご利用の方 >

- 高知駅から約 30 分
- 高知自動車道南国 IC から約 20 分
- ※ エントリー時に臨時駐車場 (有料) の利用を申し込まれた方には事前送付したナンバーカードに駐車券を同封しています。忘れずにご持参ください。
- 駐車場 A: (旧)天然色市場および吉川漁港 (会場隣接)
- 駐車場 B: 香南市役所吉川支所東側駐車場 (会場まで約 1.2 km・徒歩約 15 分)
- 駐車場 C: (旧)香南市吉川総合センター (会場まで約 1.3 km・徒歩約 16 分)

< 公共交通機関をご利用の方 >

- ごめん・なはり線よしかわ駅から徒歩約 35 分 (約 2.6km)



大会スケジュール

- 8:00 会場 オープン/検温開始、参加賞引換開始
- 10:00 スタート (60 名単位、1 分毎のウェーブスタート~ 10:09)
- 14:10 レース終了(制限時間 4 時間)

コロナ対策

密を避けるため、ウォーミングアップ、開会式、表彰式は行いません。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。

大会に関するお問い合わせ

高知 30K 大会事務局 (アールピーススポーツ財団内)

事前 TEL.089-986-8136(平日10:00~17:00)
Mail:event-shikoku@runners.co.jp
メールの件名に「高知 30K について」とご入力ください。

前日・当日 TEL.080-9580-3476 (大会本部)
15日(金) 12:00~18:00・16日(土) 6:00~17:00
※緊急時以外はご遠慮ください。

コースについて

本イベントのコースは占有利用ではありません。大会開催中も一般歩行者や自転車などがコース上を通行する場合がございます。譲り合いの精神を持ち、安全には十分注意してレースに参加してください。

選手受付

- 事前にナンバーカードを郵送します。当日受付はありません。ナンバーカード、記録計測タグ(ランナーストップ)を忘れずにご来場ください。

共通事項

来場時、検温を指定場所にて行いますので協力お願いいたします。また、検温の際には「**体調管理チェックシート**(スマホもしくは紙)」のご提出を必ずお願いいたします。

※体調管理チェックシート(7ページ目)は スマホ版体調管理チェックページ
ご自身でプリントアウトしてください。



ウェーブスタートについて

コロナ対策

スタート待機時の密集を緩和するために、ナンバーカードの色で、1分毎のウェーブスタートを計10回行います。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いただきます。

※ナンバーカードは目標タイム順となっています。
※タイムの速い方から約60名ずつスタートします。

※今回はペースランナーの設定はありません。

ご自身のグループでスタートできない場合は、異なるグループの最後尾に合流願います。尚、記録はスタートマット通過後の自動計測となりますので、スタート時間の遅れによるタイム・順位の不利はありません。

スタート目安	ナンバー	スタート目安	ナンバー
10:00 スタート	黄	10:05 スタート	赤
10:01 スタート	ピンク	10:06 スタート	紫
10:02 スタート	水色	10:07 スタート	茶
10:03 スタート	オレンジ	10:08 スタート	クリーム
10:04 スタート	緑	10:09 スタート	灰色

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1月16日(土) 早朝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 <https://runners.30k-series.com>



記録計時・記録速報・記録証

- 記録計時はランナースチップで行います。シューズに正しく装着してください。
 - 本大会の記録証は写真入り記録証ランフォトです。競技終了後、下記QRコードから記録証をダウンロードできます。
 - 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、ネットタイムをご確認ください。
- ※グロスタイムは、10:00からの設定になります。
- ※ランフォト+記録証の掲載日に関しては大会HPをご確認ください。

Webサービス



ランナーの所在地は?
応援navi

ナンバーや氏名からランナーの位置情報を予測し、地図上に表示するアプリが応援naviです。



ランフォト+

写真入り完走証

スマートフォンの操作で、写真入りweb完走証(速報)を作成。画像を保存して、ご自宅のPC等から印刷できます。

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
会場内にある大会本部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。

更衣室・荷物預かり

- 更衣室
コロナ対策
密回避のため、更衣室のご用意はありません。ご了承ください。
 - 荷物預かり
手荷物預かり所で配布する荷札にナンバーカード番号を記入し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。

給水所

コース上2カ所に給水所を設置します。(2.5km毎)
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、水またはスポーツドリンクを提供します。

コロナ対策

- ・手渡しは行いません。
- ・小型ペットボトル(310ml)および紙コップでの提供となります。
- ・ボトルホルダーの装着をオススメします。
- ・給水のペットボトルは必ずコース上に設置されたゴミ箱に捨ててください。

トイレ

トイレの設置場所は会場MAP・コースMAPをご確認ください。
※トイレ使用時も、マスク着用にご協力ください。

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。
- ・2m間隔をあけて整列願います。

救護所

1カ所設置(天然色劇場内メイン会場)
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。

参加賞

- 大会オリジナル ロングスリーブTシャツ



※引換の際はナンバーカードをご提示ください。

表彰

本大会は、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

	2020	2019	2018
天候	曇り	晴れのち曇り	晴れのち曇り
平均気温	6.8℃	6.4℃	9.8℃
最高気温	10.5℃	12.3℃	15.5℃
最低気温	1.9℃	0.9℃	2.2℃

会場図



今年も「アミノバイタル®」が高知30K大会をサポート!

味の素株式会社

高知 30K 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®」をスタート前に配付します。

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/>



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。
- 制限時間は4時間です。

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をお願い致します。
- ・ゴミは各自でお持ち帰りください。

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。

※最新情報は大会HPにアップします。

コース MAP

- ※コースは左側通行、追い抜く際は一声かけ、右側からお願いします。
- ※コース幅は約3m~8mです。
- ※コースは原則、一方通行ですが、一部に往復対面通行区間があります。



<コース注意事項>

- ・原則として**左側走行**をお願いします。また、追い抜く際は一声かけ、右側からお願いします。

<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為、禁止です**。一声かけるなど、ご配慮をください。
- ・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。※レース中は外して頂いて結構です。

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



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、参加でき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7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、ご記入の上ご持参ください。

※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。

応援でご来場のご家族、ご友人は紙のチェックシート（P.7）をご持参いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

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
2週間前～当日までの入力が必要です。

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。

大会当日を含む2週間の
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

7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。



受付時に必ず提出をお願いします。

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

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。

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な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。

【Mail】 event-shikoku@runners.co.jp