

「RUNNET体調チェック(スマホ)」(P.7)もしくは
「体調チェックシート(紙)」(P.8) ご記入のうえご来場ください。



東京30K冬大会

2021年3月28日(日)

主催 一般社団法人アールビーズスポーツ財団

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開催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。

※感染症予防のなどの安全対策上、参加者以外のご来場はご遠慮ください。

やむを得ず来場する場合には、参加者同様に検温と体調管理チェックシートの提出を義務化します。

新型コロナウイルス感染症防止特別参加規約

①以下の次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、地域への渡航また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趣旨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ではマスクを着用してください。(スタート整列時含む)
- ・スタート前に検温を行う必要があり、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、コースともに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していただきます。
- ・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観戦者が出た場合には、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、参加賞Tシャツを発送いたします。参加費は発送にかかる費用と返金手数料を差し引きRUNPO(=RUNNETポイント)にて返金いたします。)
- ・開催日の2週間前以降に、居住地に政府・自治体からの越境の自粛(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、参加賞Tシャツを発送いたします。参加費は発送にかかる費用と返金手数料を差し引きRUNPO(=RUNNETポイント)にて返金いたします。)

⑩参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。(この際、参加賞Tシャツを発送いたします。参加費は発送にかかる費用と返金手数料を差し引きRUNPO(=RUNNETポイント)にて返金いたします。)
- ・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。(この際、参加賞Tシャツを発送いたします。参加費は発送にかかる費用と返金手数料を差し引きRUNPO(=RUNNETポイント)にて返金いたします。)

開催日

2021年3月28日(日)

会場

葛飾あらかわ水辺公園河川敷(東京都葛飾区)

大会スケジュール

- 7:00 会場オープン 受付開始 (レイトエントリー者のみ)
検温受付開始
- 8:00 第1レース スタート
- 10:40 レイトエントリーの当日受付終了
- 11:00 第1レース終了
- 11:00 第2レース スタート
- 15:00 第2レース終了・全競技終了

※レイトエントリーの方のみ当日受け付けとなります。
※検温はスタートの20分前までにお済ませください。

制限時間は
4時間です

コロナ対策

蜜を避けるため、ウォーミングアップ、開閉会式は行いません。

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避けるために、ナンバーカード50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6回、11:00スタートは計8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いただきます。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	スタート目安	ナンバーカード
8:00	1001~1050	11:00	2001~2050
8:02	1051~1100	11:02	2051~2100
8:04	1101~1150	11:04	2101~2150
8:06	1151~1200	11:06	2151~2189
8:08	1201~1250	11:08	2501~2550
8:10	1251~1280	11:10	2551~2600
		11:12	2601~2650
		11:14	2651~2700



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、3月22日までにスタート時間変更の手続きを行ってください。

ナンバーカードとランナーズチップ

- 本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に送付しています。ナンバーカード、ランナーズチップを当日お忘れになった場合、再発行手続きが必要となります。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1,000円です。
- 大会当日までに補完は十分に注意し、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装着説明用紙を参考に、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に胸につけてください。

レースに出場しない場合のランナーズチップ返却方法について

- 大会当日来場する場合
会場内にある参加賞引換窓口へ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封筒でご返却ください。(返送先は封筒に印刷されております)※ランナーズチップが返却されない場合、実費をご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
株式会社アールビーズ内 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RUNNET内お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冬大会について」とご入力ください。

交通のご案内

JR総武本線 新小岩駅北口から徒歩約15分

- ※参加者の駐車場はございません。
公共の公共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。

アクセスマップ



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の告知については、大会当日3月28日(日)早朝5時に大会ホームページでお知らせします。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

URL <https://runners.30k-series.com/tokyo-winter-30k/>



大会ホームページ



大会公式Facebook

大会に関するお問い合わせ

東京30K冬大会・大会事務局

事前

お問い合わせは、RUNNET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冬大会について」とご入力ください。



お問い合わせフォーム

当日

TEL : 070-1053-6202

※緊急連絡以外はお遠慮ください。

給水・救護所

●給水所

メイン会場(スタート/フィニッシュ)に1カ所、コース上に1カ所(往復)に給水所を設置します。① 計12回給水出来ます。

●救護所

メイン会場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。

コロナ対策

●給水の手渡しは行いません。

●衛生管理のため、水(285ml)、スポーツドリンク
(アミノバイタル®555ml)はペットボトルでの提供となります。

●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。蜜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より規模を縮小し、一度に入る
ことができる人数を制限いたします。

できる限り、各自更衣ボンチョやバスタオルを用意するなど、ご来場す
際の服装の工夫をお願いします。

●荷物預かり

事前に送付しました【荷札】を必ず付けてから荷物預かり所にお預
けください。また、荷札にはご自身のナンバーをご記入ください。
貴重品はお預かりできません。ご自身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冬大会をサポート!

東京30K冬大会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。

フィニッシュ後には「アミノバイタル® GOLD」と
「アミノバイタル® GOLD2000ドリンク」の両方を提供します。

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!

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



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となります。

※レイトエントリーの方には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・疫病等により開催縮小・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、申込手数料を覗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、参加賞Tシャツの発送費用、返金手数料を差し引き、
RUNPO(=RUNNETポイントにて返金)いたします。

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%

●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、体調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。

●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の
でご注意ください。

●感染症予防のなどの安全対策上、参加者以外のご来場はご遠慮ください。
やむを得ず来場する場合には、参加者同様に検温と体調管理チェック
シートの提出を義務化します。

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。受付にはランナーズパスポートアプ
リをご利用ください。詳細については右記のQR
コードよりご確認ください。



URL <https://runnet.jp/runpassport/>



GooglePlayまたは
AppStoreで「RUN
PASSPORT」と検
索、または、右記の
QRコードよりイン
ストール。

iOS(iPhone)



Android



Web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す。スタート時
間が固定ではありませんので、グロスタイムではなくネッ
トタイムをご確認ください。



ランフォト+(ランフォトプラス)とは、大会当日、写真入り
記録証(速報)を提供するサービスです。コース上やフィ
ニッシュ地点等でランフォト専属カメラマンがランナーの
皆さんを撮影します。



コースマップ

コースは大会専用(占有)ではありません。一般歩行者、自転車も通行しますので十分に気を付けて走るようにお願いします。コース全幅は7～8m、狭い場所で片側約3mになります。



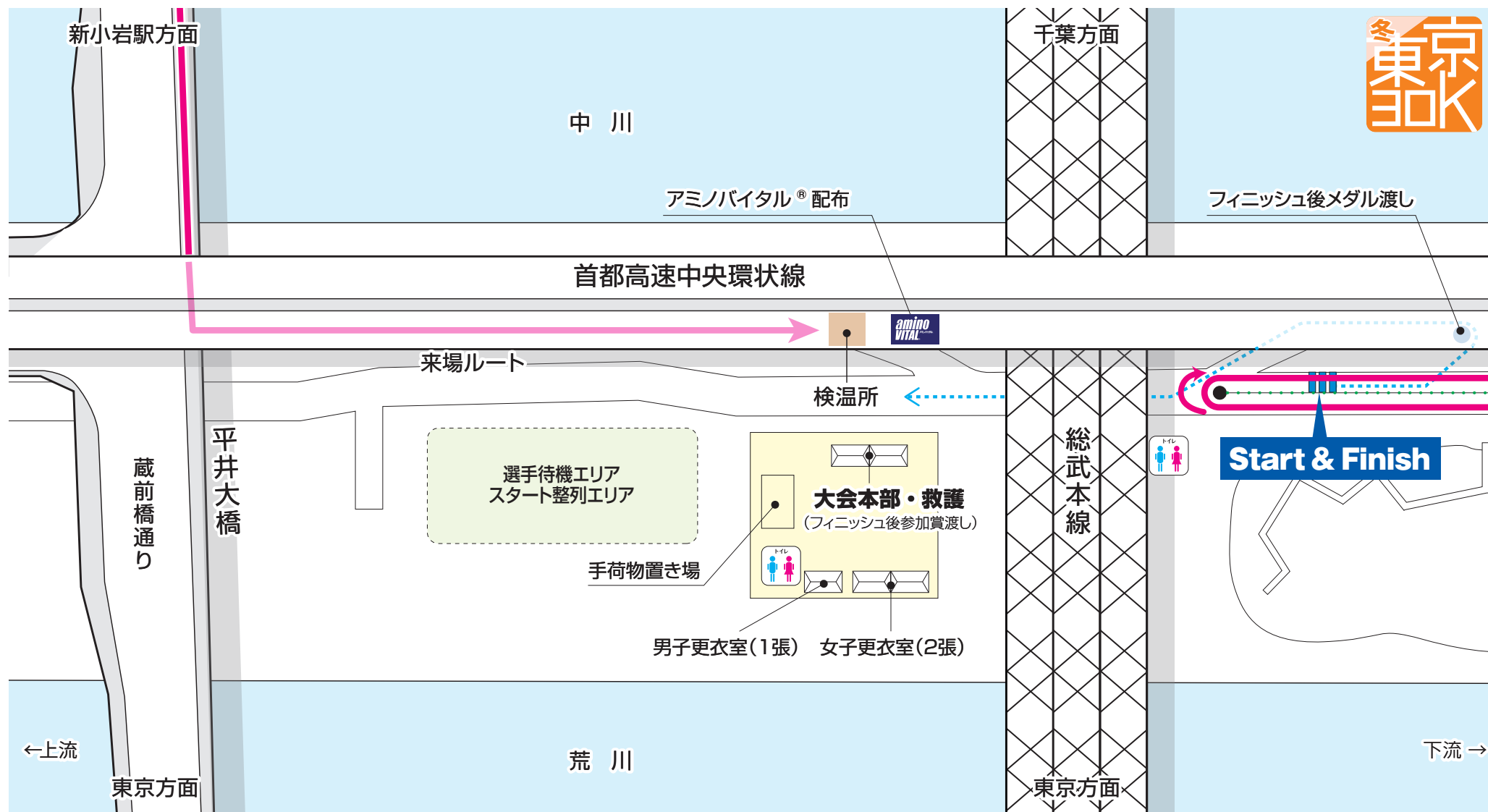
<コース注意事項>

- コースは**全て往復路**になります。
- 左側走行**をお願いします。中央より進行方向右側を走るとは衝突の恐れがあり禁止です。中央に設置するカラーコーンより反対側へは出ないでください。
- コース上、トイレは2か所です。第2折り返し付近と、4km地点付近です。

<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**。一声かけるなどで配慮をください。
- 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。

★給水のペットボトルは、必ずコース上に設置していますゴミ箱へ捨ててください。



- JR総武本線「新小岩駅」北口から会場まで徒歩で約15分(約1km)かかります。
- 首都高速中央環状線高架下にて検温と体調チェックシート確認を行いますのでご協力お願いいたします。

応援者の来場はお控えください。

新小岩駅から会場までの
来場ルート
Googleサイトへ



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



東京30Kの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RUNNET体調チェックの画面提示及び体調チェックシートのご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。
- ☐ RUNNET体調チェック及び体調チェックシート※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 体調チェックに関してはP7～P8参照

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上で体調チェックの上、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。

※会場にご入場の際は、すべての方の検温および体調チェックを行います。

「体調チェックシート」をご自身でプリントし、前日・当日の体調をチェックしてから会場にご持参ください。

ご協力をお願い致します。

A RUNNET体調チェックの操作方法

RUNNET体調チェックページは
右のQRコードからアクセス



STEP1

Myページから
体調チェックを選択



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

体調チェックを行う



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
体調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体調チェックを使用しない場合

次ページの体調チェックシートをご自身でプリントし、
前日・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体調チェック(スマホ)」もしくは
「体調チェックシート(本状)」ご記入のうえご来場ください。

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	大会前日 いずれかに○	大会当日 いずれかに○
1	のどに痛みがある	あり・なし	あり・なし
2	咳(せき)が出る	あり・なし	あり・なし
3	痰(たん)が出たり、からんだりする	あり・なし	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	あり・なし
5	頭が痛い	あり・なし	あり・なし
6	体にだるさなどがある	あり・なし	あり・なし
7	発熱の症状がある	あり・なし	あり・なし
8	息苦しさがある	あり・なし	あり・なし
9	味覚異常(味がしない)	あり・なし	あり・なし
10	嗅覚異常(匂いがしない)	あり・なし	あり・なし
11	体温	℃	℃

公益財団法人日本陸上競技連盟「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」より

氏 名		ナンバーカード	
連絡先 (電話番号)			検温チェック スタッフがチェックします。 ☐

- ・ 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お問い合わせフォームより、必ず大会事務局へご連絡願います。

