

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



苦小牧30K

2021年11月3日(水・祝)

会場 苦小牧市緑ヶ丘公園陸上競技場
主催 一般社団法人アールビーズスポーツ財団
共催 苦小牧市／北海道新聞社
協賛 味の素株式会社／アクトナウ株式会社

参加のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大が続き、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、感染症拡大防止策を徹底し、本イベントを開催いたします。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出場ください。

※感染症予防などの安全対策上、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拡大防止特別参加規約

- ①以下の事項に該当する場合は、参加の見合わせをお願いさせていただきます。
 - 過去21日以内に感染者と認められた場合
 - 過去14日以内に保健所から濃厚接触者と認められた場合
 - 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政府、自治体から緊急事態宣言が発出されている場合は参加をご辞退いただきますので、ご了承ください。この際、参加料は参加賞作成発送にかかる経費と返金手数料を除き、RUNPO(=RUNNETポイント)にてポイント返還いたします。
 - 開催日の2週間前の時点で居住地に政府、自治体から越県の自粛が発出されている場合は参加をご辞退いただきますので、ご了承ください。この際、参加料は参加賞作成発送に掛かる経費と返金手数料を除き、RUNPO(=RUNNETポイント)にてポイント返還いたします。
- ⑩参加者とその家族および同居人について
 - 参加者およ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いただきますので、ご了承ください。
 - 参加者およ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を訪問した場合は参加をご辞退いただきますので、ご了承ください。

開催日

2021年11月3日(水・祝)

会場

苫小牧市緑ヶ丘公園(苫小牧市清水町字高丘)

大会スケジュール

- 8:00 会場オープン・検温受付開始
- 9:30 30K 受付終了
- 10:00 30K スタート
- 10:30 10K 受付終了
- 11:00 10K スタート
- 14:00 全競技終了

30Kの制限時間は

4時間です

10Kの制限時間は

1時間45分です

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。

ウェーブスタートについて

コロナ対策

スタート時の密集を避けるために、アスリートビブス(ナンバーカード)50番ずつ1分毎のウェーブスタートを実施します。30Kの部(10:00スタート)は計6回、10Kの部(11:00スタート)は計4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。

30K		10K	
スタート目安	アスリートビブス	スタート目安	アスリートビブス
10:00	男子 1~49 女子 501	11:00	男子 1001~1049 女子 1501
10:01	男子 50~99 女子	11:01	男子 1050~1094 女子 1502~1506
10:02	男子 100~142 女子 502~508	11:02	男子 1095~1126 女子 1507~1524
10:03	男子 143~189 女子 509~511	11:03	男子 1127~ 女子 1525~
10:04	男子 190~231 女子 512~519		
10:05	男子 232~ 女子 520~		



異なるブロックからスタートすることも可能です。
※前のグループに変更することは出来ません。

アスリートビブス(ナンバーカード)とランナーズチップ

- 本大会で使用するアスリートビブスとランナーズチップは事前に送付しています。アスリートビブス、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、アスリートビブス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。
- アスリートビブス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
株式会社オールビーズ内 ランナーズチップ事務局 行

- ※参加賞をご希望の方は、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「オールビーズ主催・企画イベントについて」をお選びいただき、件名には必ず「苫小牧30Kについて」とご入力ください。

交通のご案内

◎お車

- ・道央自動車道(E5) 苫小牧中央I.C.から約5分
- ・JR苫小牧駅から約10分

駐車場(無料)は4ページの会場MAPをご覧ください。

◎バス

- ・道南バス03番(鉄北北口線)「総合運動公園」下車→徒歩10分
- ・道南バス20番(駅前市立病院線)「総合運動公園」下車、もしくは「市立病院」下車→徒歩10分

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11月3日(水・祝)早朝7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/tomakomai/>



大会ホームページ

大会に関するお問い合わせ

苫小牧30K 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「オールビーズ主催・企画イベントについて」をお選びいただき、件名には必ず「苫小牧30Kについて」とご入力ください。



お問い合わせフォーム

前日・当日

TEL : 090-7182-7767

※緊急連絡以外はご遠慮ください。

Course Map

コースマップ

当初予定していたコース(5km)は雨天時に路面状況が悪くなる可能性があるため、安全性を考慮した1周2.5kmの周回コースに変更させていただきました。

ハイランド
スポーツセンター



参加者はこちらの
駐車場をご利用
ください(無料)。



こちらの駐車場は
参加者の利用不可

大会メイン会場
緑ヶ丘公園陸上競技場

Start
Finish

水 給水所

こちらの駐車場は
参加者の利用不可

1km

大会
本部

とましん
スタジアム

少年野球場

テニスコート

サッカー場

苦小牧東高等学校

テニスコート

2km

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つけて走るようお願いいたします。コース全幅は7~8m、狭い場所で片側約3mになります。

1周回 2.5km

未舗装路区間
急勾配エリア

臨時駐車場が満車の際は
清水野球場側駐車場をご
利用ください(競技場まで
約1km)。

！ 必ずお読みください ！

新型コロナウイルス感染症拡大防止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



苫小牧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感染症拡大防止対策事前チェック

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拡大防止特別参加規約」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およ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体調チェックおよ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P6～P7参照

3 大会中

- 走行時以外は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いたします。
- 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拡大防止対策として、「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。なお、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うえ、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「体調チェックシート」をご自身でプリントし、ご記入のうえご持参ください。

※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、大会2週間前から当日までの体調をチェックしてから会場にご持参ください。ご協力をお願いいたします。

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「体調
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



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(10/21)～当日(11/3)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、
大会2週間前から当日までの体調をチェックしてから会場にご持参ください。

【大会当日提出必須書類】

受付時に必ず提出をお願いします

提出日： 月 日

検温チェック

スタッフがチェックします。

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

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範囲で保健所等に提供することがあります。

同意のチェックを入れてください。

個人情報の取得・利用・提供に同意する

↓ 該当項目にあてはまる場合はチェックを入れてください。

チェックリスト	日付	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	大会前日 11/2	大会当日 11/3
1	のどに痛みがある															
2	咳(せき)が出る															
3	痰(たん)が出たり、からんだりする															
4	鼻水(はなみず)、鼻づまりがある ※アレルギーは除く															
5	頭が痛い															
6	体にだるさなどがある															
7	発熱の症状がある															
8	息苦しさがある															
9	味覚異常(味がしない)															
10	嗅覚異常(匂いがしない)															
11	体温 体温は2週間分記入してください。	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
12	薬剤の服用 解熱剤を含む上記症状を 緩和させる薬剤															

- ・ 走行時以外はマスクの着用をお願いします。
- ・ 待機時も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。

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