

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

2022年1月15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。

重要 コースの変更につきまして

本大会のコースは「5kmの往復コース」とご案内をしておりましたが、当初折り返し地点として予定されていた場所のコース幅が、充分確保できなくなったため「3kmの往復コース」に変更いたします。これに伴い、20kmの部に登録された方の走行距離は21kmに変更となります。ご参加される皆さまの安全確保のため、ご理解の程よろしくをお願いいたします。直前のご案内となりましたこと、深くお詫び申し上げます。

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者がある場合
- 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。
 - ・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。
 - ・スタート前に検温を行う場合があります。37.5 度以上の方は出走をお断りし、会場からの退場を求めます。
 - ・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。
- ③参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）
- ④来場する応援者は常時マスクを着用してください。
- ⑤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。
- ⑥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。
- ⑦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。）
- ⑧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。
- ⑨感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者およびスタッフの指示に従ってください。
- ⑩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。
- ⑪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。
- ⑫参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ください。その際、大会開催前に事務局へご連絡いただきました方には、参加料は参加賞発送などの諸経費と返金手数料を差し引き、参加料は RUNPO（＝RUNNET ポイント）にて返還いたします。
- ⑬参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に訪問した場合は参加をご辞退ください。この際、大会開催前に事務局にご連絡いただきました方には、参加料は参加賞発送などの諸経費と返金手数料を差し引き、参加料は RUNPO（＝RUNNET ポイント）にて返還いたします。

開催日

2022年 1月15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
- 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)

< 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

- 7:30 駐車場 オープン
- 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
(50 名単位、1 分毎のウェーブスタート～ 10:07)
- 14:08 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。

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

● 代表者様受付: 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。専用アプリをインストールしてご利用ください(インストール無料)。

- ①参加票がアプリ内に取り込まれます。
- ②大会会場でチェックインすると RUN マイルが貯まります。
 - ・アプリインストールは Google Play または App Store で「RUN PASSPORT」を検索



iOS版



Android版

※検温、体調チェックシートの提出は来場者全員に対して行います。

重要事項

来場時、検温を指定場所にて行いますのでご協力をお願いします。また、検温の際には「体調チェックシート(スマホもしくは紙)」の提出を必ずお願いします。検温OKの目印として、リストバンドをお渡ししますので、必ず手首に装着してください。レース参加者および来場者全員を対象といたします。
※体調チェックシート(7ページ)はご自身でプリントしてください。



スマホ版体調
チェックページ

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8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50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。なお、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	10:04 スタート	緑
10:01 スタート	ピンク	10:05 スタート	赤
10:02 スタート	水色	10:06 スタート	紫
10:03 スタート	オレンジ	10:07 スタート	茶

大会に関するお問い合わせ

高知 30K 大会事務局

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。
【年末年始休業期間】12月27日(月)～1月4日(火)

前日・当日 TEL.070-1053-6123 (大会本部)
14日(金) 12:00～18:00・15日(土) 6:00～17:00
※緊急時以外はご遠慮ください。

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15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「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
- ・ウェー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でご確認ください。
- ・下記QRコードにアクセスしてもページが表示されない場合がありますが、本番までにデータを反映させた後、ページが表示されるようになります。

Webサービス



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。



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。

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1カ所に給水所を設置します。

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。

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。
- ・紙コップでの提供となります。
- ・給水の紙コップ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

- ・使用前、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

	2021	2020	2019
天 候	晴れ	曇り	晴れのち曇り
平均気温	12.6℃	6.8℃	6.4℃
最高気温	16.5℃	10.5℃	12.3℃
最低気温	4.8℃	1.9℃	0.9℃

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」の両方を提供します。

フルマラソンのレースを想定し、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いたします。
- ・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。



本大会のコースは安全な走行経路確保のため「3km の往復コース」に変更となりました。

＜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行ってください**。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。
- ☐ 事前に参加のご案内の「新型コロナウイルス感染症防止特別参加規約」をお読みください。

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 (P6～7)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。

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。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上で健康チェックのうえ、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『体調管理チェックシート』をご自身でプリントし、ご記入のうえご持参ください。

※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教えてください。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。

【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： 1 月 15 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 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で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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	大会前日 1/14	大会当日 1/15
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。

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