「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

2022年1月29日(土)

会 場　大島小松川公園 自由の広場
主 催　一般財団法人アールビーズスポーツ財団
主 管　公益財団法人東京陸上競技協会
後 援　江東区／江東区陸上競技協会
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ついては、依然として予断を許さない状況にあります。
主催者は感染症拡大防止策を徹底して本イベントを開催いたしますが、参加される皆さま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参加ください。

※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。
- 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29日(土) 雨天決行

会　場

大島小松川公園 自由の広場(東京都江東区・江戸川区)

大会スケジュール

7:00	会場オープン 受付開始 検温受付開始	
8:00 ～	第1レース スタート(ウエーブ)	
10:40	レイトエントリーの当日受付終了	
11:00 ～	第2レース スタート(ウエーブ)	
12:00	第1レース終了	
15:00	第2レース終了・全競技終了予定	

制限時間は 4 時間です

※検温はスタートの20分前までにお済ませください。
※第2レース最終スタートから4時間後が競技終了時刻となります。

コロナ対策 密を避けるため、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 スタート後の密集を避けるために、それぞれの申告タイムに基づいて、グループ分けを行い、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7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。

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大会当日に参加者受付にてお渡しいたします。
◉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。
◉大会3日前を目安に、メールで参加票をお送りいたします。
大会当日は参加票を紙もしくはスマートフォンで掲示してください。

※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「west-tokyo@runners.co.jp」までメールにてご連絡ください。着払いで発送いたします。
※お問い合わせは、メールにてお願いいたします。
メールアドレスは「west-tokyo@runners.co.jp」です。
お問い合わせいただく際は、件名に必ず「東京30K冬大会について」とご入力ください。

交通のご案内

都営新宿線 東大島駅 小松川口から徒歩約10分
※参加者の駐車場はございません。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。

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1月29日(土)早朝5時に大会ホームページでお知らせします。電話でのお問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、メールにてお願いいたします。
west-tokyo@runners.co.jp です。
お問い合わせいただく際は、件名に必ず「東京30K秋大会について」とご入力ください。

当日 TEL : **070-1053-6180**
※緊急連絡以外はご遠慮ください。

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ヶ所、コース上に2ヶ所給水所を設置します。また、20km地点では、アミノバイタル® パーフェクトエネルギー® を提供します。計12回給水出来ます。

◉救護所
メイン会場1ヶ所、コース上に2ヶ所設置します。
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、水とスポーツドリンク(アミノバイタル®GOLD2000ドリンク)は紙コップ(フタ付き)で提供いたします。

記録

◉記録は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、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、大会本部へお越しください。

更衣室・荷物預かり

◉更衣室
会場内に更衣テントを設けています。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、各自更衣ポンチョやバスタオルを用意することや、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
アスリートビブス(ナンバーカード)セット内に入っている荷札を必ず付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いたします。

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スリーブTシャツ
フィニッシュ後にお渡しいたします。
※お渡しの際に、アスリートビブス(ナンバーカード)が必要となります。

注意事項

◉当大会はRUNNET大会中止保険〜悪天候・天災時補償〜付帯「大会サポートパック」導入大会です。
◉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。
◉大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲内であることをご了承ください。
◉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。

当日受付のご案内

◉アスリートビブス(ナンバーカード)につきましては、大会当日の参加者受付にてお渡しいたします。受付にはRUN PASSPORT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/**

RUN PASSPORT
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

ランナーの現在地は? 応援navi

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。ウエ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、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+ 写真入り完走証

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。

ペースメーカーのご案内

◉フルマラソン3時間、3時間30分、4時間、4時間30分、5時間ペースのペースメーカーを設定します(変更の可能性あり)。

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つ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こ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。

<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ため、禁止です。**一声かけるなどご配慮ください。

◉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。

◉給水の紙コップは、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。

会場案内図

公園内は一般歩行者・自転車も多く通行しますので、ウォーミングアップ等を行う際には十分お気を付けて、走るようにお願いします。

●都営新宿線「東大島駅」小松川口から会場まで徒歩で約10分（約800m）かかります。

●参加者の駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

●大島公園自由の広場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。

水	給水		救護
?	総合案内		トイレ
	荷物預かり		更衣室

！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

Download on the App Store / Google Play で手に入れよう

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。
- □ 事前に参加のご案内、「新型コロナウイルス感染症拡大防止特別参加規約 」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P7～P8参照

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。ⒶⒷ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。

Ⓐ 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。

Ⓑ 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。

Ⓐ 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。

Ⓑ 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。

「RUNNET体調チェック」を利用していない方
【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 29 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

ナンバー	
氏　名	
連 絡 先（電話番号）	

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

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。
ただし、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。

↓**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	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	大会前日 1/28	大会当日 1/29
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																

公益財団法人日本陸上競技連盟「新型コロナウィルス感染症についての体調管理チェックシート」より

- 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お願いします。

【Mail】west-tokyo@runners.co.jp