

「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。



熊本30K

2022年1月22日(土)

会 場 熊本県民総合運動公園陸上競技場(えがお健康スタジアム)
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

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。
- ・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。
- ・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。この際、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22日(土) 雨天決行

会 場

えがお健康スタジアム(熊本県民総合運動公園陸上競技場)
(熊本県熊本市東区平山町2776)

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・受付・検温開始
10:00 スタート
14:00 全競技終了(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。

選手受付

【1次エントリー者】

大会当日の選手受付は行いません。RUNNETにご登録いただいているご住所にアスリートビブス(ナンバーカード)、ランナースチップを発送いたします。当日はナンバーカード等を忘れずにご持参ください。

【レイトエントリー者】

大会本部までお越しいただき、スタッフにお名前をお伝えください。引き換えにアスリートビブス(ナンバーカード)、ランナースチップ、参加賞をお渡しいたします。

重要事項

来場時、検温を指定場所にて行いますので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)」の提示もしくは、提出を必ずお願いします。

※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。

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、アスリートビブスの番号順で約60名ずつ1分毎のウェーブスタートを実施します。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。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	色	ナンバー
10:00スタート	2001~2058	黄	7001~7060 ナンバー7001以降の方は、大会当日にスタート時間をご案内します。
10:01スタート	3001~3051	桃	
10:02スタート	3301~3349	青	
10:03スタート	3501~3558	橙	
10:04スタート	4001~4035	緑	
10:05スタート	4301~4337	紫	

⚠ 指定の時間でスタートできない場合は、後方グループでスタートしてください。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記録・順位の不利はありません。

記録

- 記録はランナースチップで計時します。チップがないと計時できません。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。
- ランナースチップを紛失した場合は、実費(1,000円)を負担していただきます。

会場アクセス

公共交通機関 ご利用の方

- JR豊肥本線「三里木駅」もしくは「光の森駅」よりタクシーで約10分
- JR鹿児島本線「熊本駅」からバスで約60分
熊本駅前産交バスのりば1番から乗車し、「パークドーム熊本前」で下車。

お車をご利用の方 ●九州自動車道熊本ICより約10分



駐車場

駐車場はアスリートビブスナンバーにより異なります。ご自身のアスリートビブスナンバーをご確認のうえ、P4の案内図をご確認ください。

第1駐車場 ナンバー 2001~3335

第2駐車場 ナンバー 3336~4337

第3駐車場 レイトエントリー者

※駐車場は7時30分に開場となります。

※駐車状況によっては、ほかの駐車場へご案内させていただく可能性があります。

開催可否についてのお知らせ

悪天候や災害により大会を中止する場合のみ、大会当日、朝5時から大会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。

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



大会ホームページ

大会に関するお問い合わせ

熊本30K大会事務局

事前 30k@runners.co.jp

メールの件名に「大会名」を記入ください。

前日 TEL: 090-7727-8297

前日: 9:00~18:00 / 当日: 7:00~18:00

※緊急連絡以外はご遠慮ください。

給水・給食

●給水所

コース上の1か所に給水所を設置します。(2.5km毎に水とスポーツドリンクを設置)レース中は必ず給水を行ってください。給食はご自身でご準備ください。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。

コロナ対策

- 給水の手渡しは行いません。
- ゴミは必ずコース上に設置されたゴミ箱へ捨ててください。

更衣室・荷物預かり

●更衣室

コロナ対策

●感染症対策のため、更衣室のご用意はありません。

●荷物預かり

手荷物預かりはございません。

車の鍵や携帯電話など、指定の角2封筒に入る貴重品のみお預かりします。貴重品を預ける際、受け取る際はアスリートビブス(ナンバーカード)の提示が必要となりますので、あらかじめご準備ください。

トイレ

「陸上競技場(えがお健康スタジアム)」メインスタンド側の1階、公園内の常設トイレが利用可能です。

(トイレ位置は、「会場案内図」「コースマップ」をご確認ください)

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いたします。
- 2m間隔をあけて整列願います。

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®」が熊本30Kをサポート!

熊本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/>

スタート前: アミノバイタル® プロ (コンディショニング), アミノバイタル® パーフェクトエネルギー® (エネルギー)

20km: アミノバイタル® パーフェクトエネルギー® (エネルギー)

ゴール後: アミノバイタル® GOLD (リカバリー), アミノバイタル® GOLD2000ドリンク (リカバリー)

※配布商品は、現時点での予定です。当日変更となる可能性がございます。

参加賞

- 1次エントリー者
大会オリジナルTシャツ



- レイトエントリー者
30Kシリーズオリジナルタオル



画像はイメージです。

注意事項

- 地震・風水害・降雪・事件・事故・疾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、申込手数料を除いた下記の返金率にて対応いたします。

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%
 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、参加賞を発送いたします。参加料は、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)にてポイント返還します。

- 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。

Webサービス



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。



アスリートビブスナンバーまたは氏名を入力し検索することで、計測地点毎の通過記録を調べることができます。アスリートビブスナンバーが分かっている場合は、ご家族やお友達の記録も確認できます。



過去の気象情報 (1月22日の天気)

	2021	2020	2019
天 候	曇り時々雨	雨時々曇り	曇り時々晴れ
平均気温	15.5℃	7.1℃	5.7℃
最高気温	21.0℃	9.7℃	11.7℃
最低気温	11.1℃	3.3℃	0.8℃

コースマップ

本大会の安全管理には十分配慮しておりますが、コースは大会占有ではありませんので、一般来場の歩行者には気を付けてお互いのマナーを守ってご参加いただけますようお願いいたします。

●コースは青の舗装路ではなく、
グレーの舗装路となります。

駐車場への経路動画

国体道路から
第2駐車場への経路動画



お楽しみ広場方面から
第2駐車場への経路動画



駐車場への進入経路

第1駐車場 ナンバー 2001～3335 第3駐車場 レイトエントリー者

第2駐車場 ナンバー 3336～4337

※駐車場は7時30分に開場となります。

※駐車状況によってはほかの駐車場へご案内させていただく場合がございます。

コース周回数

1周2.5km×12周回

- 応援者の来場、コース上での応援は控えください。
- 走行中のランナー以外は、常時マスクの着用をお願いします。

会場案内図



<コース注意事項>

- 原則とし左側通行をお願いします。
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。
- コース幅は約2m～約5.5mとなります。

<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。スタッフは管理しません。
- 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。
※レース中は外していただいて結構です。

コロナ対策

- 会場内では出来る限りソーシャルディスタンスの確保、こまめな消毒、マスク着用をお願いします。
- ゴミは各自お持ち帰りください。

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



熊本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」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～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、
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。

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

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範囲で保健所等に提供することがあります。

スタッフがチェックします。

7

連絡先
(電話番号)

☐ 個人情報の取得・利用・提供に同意する

[illegible]

- 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