

「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。



春苦小牧30K

2022年3月27日(日)

会 場 苦小牧市緑ヶ丘公園陸上競技場
主 催 一般財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
後 援 苦小牧市スポーツ協会
協 賛 味の素株式会社／ほのかグループ
協 力 作.AC

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。
- ・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、RUNPO(=ランナースポイント)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諸外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、RUNPO(=ランナースポイント)にて返還いたします。

給水・救護所

●給水所

約2.5km毎に給水所を設置し、水およびアミノバイタル®GOLD2000ドリンクを提供します。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。

●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。

コロナ対策

●給水の手渡しは行いません。

記録計時

●記録は当日配布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。ランナーズチップは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

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

セルフピックアップ式の簡易預かり所を設置します。
アスリートビブスセットに同封され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。また、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。

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®」が苦小牧30K春をサポート！

苦小牧30K春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、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「大会中止サポートバック」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。

記録速報・記録証について

●本大会の記録証はWEB記録証です。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。



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、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。



URL https://runnet.jp/ouen_navi/tomakomai30k2022.php



スマートフォンの操作で、WEB記録証(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。



URL <https://runnet.jp/record/smp/racetopshow.do?raceld=293834>

過去の気象情報 (3月27日の天気)

	2021	2020	2019	2018	2017
天 候	晴れ	曇り	晴れ	晴れ	晴れ
9時気温	6.8℃	4.5℃	2.8℃	5.0℃	2.7℃
12時気温	4.6℃	6.3℃	4.8℃	5.5℃	4.5℃

Course Map コースマップ

駐車禁止

大会メイン会場
緑ヶ丘公園陸上競技場

Start
Finish

B駐車場
13時以降に出庫

A駐車場
13時以前に出庫

CAUTION
急勾配

手荷物預かり
大会本部
受付・検温

水 給水所

水 給水所
少年野球場

とましん
スタジアム

緑ヶ丘公園展望台

テニスコート

サッカー場

テニスコート

苫小牧東高等学校

苫小牧市立病院

3km

2km

1km

4km

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。

1周回 5km

歩道走行エリア

急勾配エリア

重要

苫小牧30K春 会場へのアクセスについて

エントリー時に「自家用車でご来場」を選択された方には、無料で下記の駐車証を郵送いたします。

◎13時以前の出庫を希望された方

A駐車場

◎13時以降の出庫を承諾いただいた方

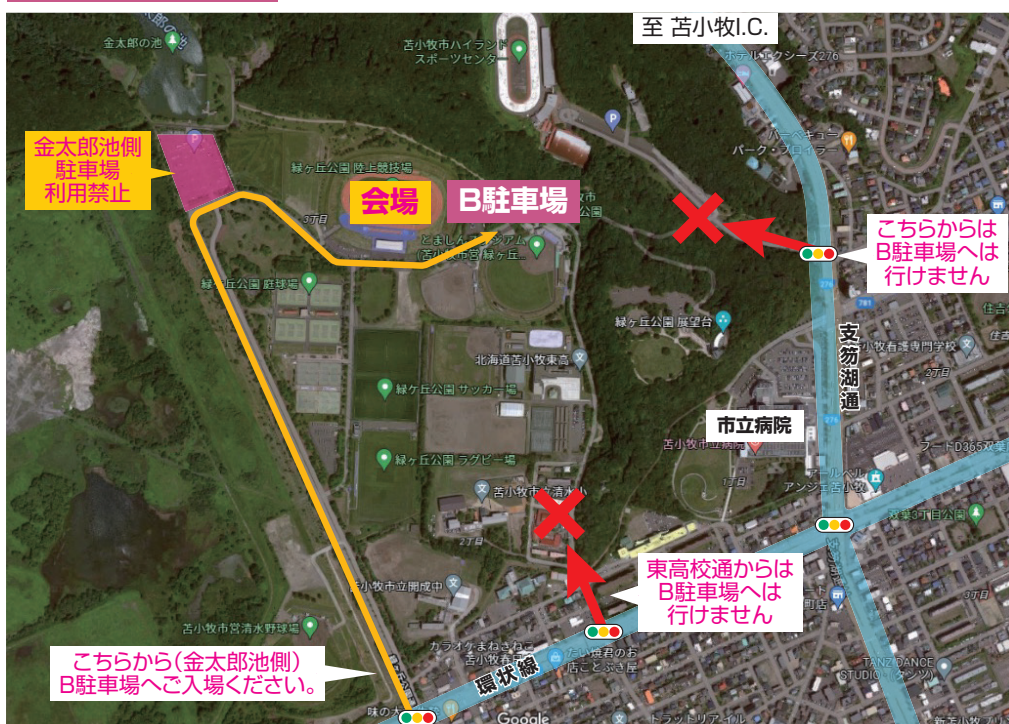
B駐車場

※8時45分までにご入場ください。

A駐車場へのルート



B駐車場へのルート



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



30Kシリーズ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。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

URL <https://runnet.jp/health-check/>



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(3/13)～当日(3/27)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

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。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。

提出日： 3 月 27 日

検温チェック ☐
スタッフがチェックします。

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	

↓ 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	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	大会前日 3/26	大会当日 3/27
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