大会1週間前より「RUNPASSPORT健康チェック(スマホ)」(P.5)の入力もしくは「体調チェックシート(紙)」(P.7) をご記入のうえご来場ください。

札幌30K

2022年7月3日(日)

会 場　札幌市・モエレ沼公園
主 催　一般財団法人アールビーズスポーツ財団
共 催　北海道新聞社、一般財団法人札幌市スポーツ協会
協 賛　味の素株式会社

参加のご案内

2年間にわたり猛威をふるった新型コロナウイルスもようやく出口が見えつつあり、この春は大型の都市型マラソン大会も開催されるまでになりました。しかしながら、アールビーズスポーツ財団では、引き続き、これまでと同様に感染症拡大防止策を徹底し、この夏以降に開催されるフルマラソンの目標レースに向け、ランナーの皆様に万全の準備をしていただけるよう、本大会を開催します。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。
- 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、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。

⑫参加者とその家族及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返金手数料を除きRUNPO=RUNNETポイントにて全額返金いたします。)

⑬参加者とその家族及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へご連絡いただきました方には参加料は返金手数料を除きRUNPO=RUNNETポイントにて全額返金いたします。)

⑭緊急事態宣言等発令下でも、政府や自治体の定めるガイドラインに則り、開催の可否を判断していきます。

開催日

2022年7月3日（日）雨天決行

会　場

札幌市・モエレ沼公園（札幌市東区モエレ沼1-1）

大会スケジュール

7:30　会場オープン、受付開始
8:30　受付終了
9:00　スタート（ウェーブスタート）
13:06　レース終了

30Kの制限時間は 4時間です

コロナ対策 密を避けるため、開閉会式は行いません。

検温・選手受付

◉来場時、検温を行いますのでご協力お願いします。

◉本大会で使用するアスリートビブス（ナンバーカード）とランナーズチップは当日受付でお渡しします。

◉ランナーズチップは、アスリートビブ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。

重要事項

当大会への参加にあたり、6月26日（日）から「RUNPASSPORT健康チェックシート（スマホ）」もしくは、「体調チェックシート（紙）」への体温・体調記録の入力が必要となります。**大会当日の検温の際には、必ず「RUNPASSPORT健康チェックシート（スマホ）」の提示、もしくは「体調チェックシート（紙）」の提出をお願いします。**※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。詳細はP.5以降をご覧ください。

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、下記表のように1分毎のウェーブスタートを実施します。

◉4分15分/km ～ 7分/kmの7グループに分かれ、1分毎のスタートとなります。

◉スタート整列時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）

◉第1グループ（4分15秒/km）より速いペースを予定されている方は、第1グループの先頭にお並びください。

◉スタートマット通過時からのタイム（ネットタイム）を計測します。

◉必ずしもペースランナー（ペースグループ）と一緒に走行する必要はありません。希望されない場合は、目標タイムに近いグループでスタートしてください。

スタート時間	目標ペース（目標タイム）	アスリートビブスカラー
9:00 スタート	**4分15分/kmペース**（フルマラソン3時間切り）	ブルー
9:01 スタート	**4分30秒/kmペース**（フルマラソン3時間10分切り）	グリーン
9:02 スタート	**5分/kmペース**（フルマラソン3時間30分前後）	イエロー
9:03 スタート	**5分30秒/kmペース**（フルマラソン4時間切り）	オレンジ
9:04 スタート	**6分/kmペース**（フルマラソン4時間13分前後）	ピンク
9:05 スタート	**6分30秒/kmペース**（フルマラソン4時間35分前後）	パープル
9:06 スタート	**7分/kmペース**（フルマラソン5時間切り）	グレー

※各目標ペースにペースランナーを配置しています。

会場アクセス

公共交通機関ご利用の方

●地下鉄東豊線「環状通東駅」から（約25分）
・中央バス【東69】「あいの里教育大駅」行き「モエレ沼公園東口」下車
・中央バス【東79】「中沼小学校通」行き「モエレ沼公園東口」下車
・中央バス【東61（ビ61）】「中沼小学校通」行き「モエレ沼公園西口」下車

●地下鉄南北線「北34条駅」から（約30分）

●地下鉄東豊線「新道東駅」から（約20分）
・中央バス【東76】「中沼小学校通」行き「モエレ沼公園西口」下車

お車でご来場の方

●札幌市街地から（所要時間：約30分）
国道12号、国道275号、道道89号線（環状通）を経由し三角点通を中沼方面に進む。

●小樽方面から（所要時間：高速道路利用で約30分）
雁来I.C.から国道274号に出て、三角点通を中沼方面に進む。

駐車場 モエレ沼公園**東側駐車場**（無料）をご利用ください。
中福移幹線三角点通側から進入してください。
※西口駐車場は駐車禁止です。

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7月3日（日）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。**

大会ホームページQRコード ▶

大会に関するお問い合わせ

30Kシリーズ事務局

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「アールビーズ主催・企画イベントについて」をお選びいただき、件名には必ず「札幌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：**070-1053-6201**
※緊急連絡以外はご遠慮ください。

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®」が札幌30Kをサポート！

札幌30Kに参加される皆様には、トータル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。
フルマラソン本番を想定した補給のシミュレーションとして「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、体調チェックシートを活用し、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。

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。

WEB記録証 WEB CERTIFICATE SERVICE
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。

過去の気象情報（7月3日の天気）

	2021	2020	2019
天　候	曇り	晴れ	霧雨のち曇り
9時気温	21.4℃	20.0℃	16.2℃
12時気温	25.6℃	22.2℃	16.6℃

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します。

コース周回数

1周5km×6周回

◉応援者の来場、コース上での応援はお控えください。
◉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>

◉**スタート後から3kmまでの対面走行部分は右側の走路を走ります。**走路上ではコースの左側を走行してください。3km～5kmは左側走行になります。

◉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ため、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についての
RUNPASSPORT健康チェック

当大会への参加にあたって、6月26日(日)から「RUNPASSPORT健康チェックシステム」への体温·体調記録の入力が必要となります。ⒶⒷのいずれかの方法でご自身の体調を入力していただき、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、ご参加いただけませんのでご了承ください。

A【WEB版】健康チェックシステム

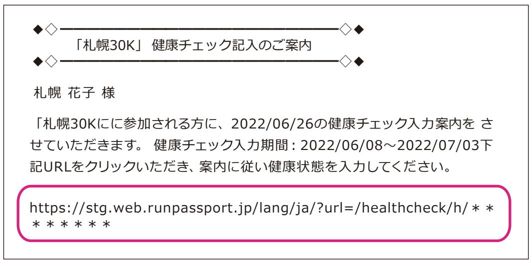
6月24日(金)にメール配信されたRUNPASSPORT健康チェックシステムの入力フォームにご回答ください。

B【印刷版】体調チェックシート

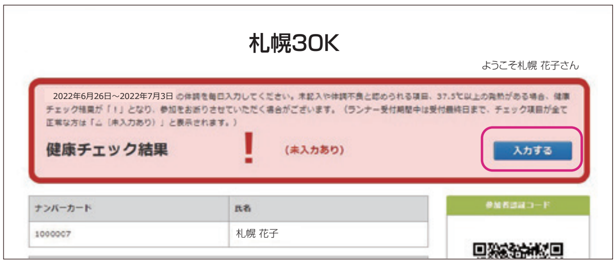
「参加のご案内」P.7の「体調チェックシート」にご記入のうえご持参ください。

A【WEB版】健康チェックシステムの入力手順

1 健康チェック記入のご案内メールを開き、URLをクリックして「健康チェック結果」を表示してください



2 健康チェック結果が表示されるので「入力する」をクリックして、6/26~7/3までの健康チェック·体温を入力



3 健康チェック入力開始日(6/26)から「編集する」をクリックしてください

本日以前の日付の健康チェックを入力できます。

本日より先の日付の健康チェックは入力できません。当日以降に入力してください。

4 健康チェック項目を入力(全項目必須入力)し「登録する」をクリック

全項目「はい」·「いいえ」のどちらかを選択します。

体温は半角数字/0.1℃単位で入力してください。

5 健康チェック結果を確認

全ての入力日の健康チェック結果が「○」の場合のみ、7月3日(日)に全体の健康チェック結果が「○」になります。

入力した日の健康チェック結果が表示されます。

次項に続きます

6 大会当日、本部横の「受付･検温所」にて健康チェック結果がわかるもの（下記の2つのうちどれか）を提示してください

◉スマートフォンで提示する

◉印刷したものを提示する

画面下の「このページを印刷する」から、健康チェック結果が表示された画面を印刷します。

※「参加のご案内」P.7の「体調チェックシート」を使用しチェックを行っていた方は、そちらをご持参いただき提出してください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策事前チェック

❗ 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。

1 大会前までに

- □ 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RUNPASSPORT健康チェックの画面提示または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。
- □ RUNPASSPORT健康チェックの画面提示または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 体調チェックシートに関してはP.7参照

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。

「RUNPASSPORT健康チェック」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： 7月 3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。

ナンバー	
氏　名	
連絡先（電話番号）	

　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。

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	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	6/31	7/1	大会前日 7/2	大会当日 7/3
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1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										

※新型コロナウイルスワクチン接種による副反応（倦怠感や発熱など）は記載の必要はありません。

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】30K@runners.co.jp