

「RUNNET健康チェック(WEB版)」(P.7)もしくは、
「健康チェックシート(紙)」(P.8) をご記入のうえご来場ください



東京30K秋大会

2022年10月8日(土) 開催

会場 堀切水辺公園
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 葛飾区／葛飾区教育委員会
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、この秋・冬に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、この秋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健康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ください。
- ・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。
- ・更衣室はありますが、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1m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(＝ランナーズポイント)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、RUNPO(＝ランナーズポイント)にて返還いたします。

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10月8日(土)

会 場

堀切水辺公園 (東京都葛飾区)

大会スケジュール

- 7:00 会場オープン 受付開始 (当日受付はレイトエントリー者のみ)
検温・健康チェック開始
- 8:00 第1レース スタート
- 10:40 レイトエントリー者の当日受付終了
- 11:00 第2レース スタート
- 12:06 第1レース終了
- 15:08 第2レース終了・全競技終了

制限時間は
4時間です

※レイトエントリーの方のみ当日受付となります。
※検温・健康チェックはスタートの20分前までに済ませてください。

コロナ対策

密を避けるため、ウォーミングアップ、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4回、11:00スタートは計5回の予定です。各グループは待機時に前後1m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。

スタート時間目安	
8:00	フルマラソン3時間目標
8:02	フルマラソン3時間15分目標
8:04	フルマラソン3時間30分目標
8:06	フルマラソン3時間45分目標
11:00	フルマラソン4時間目標
11:02	フルマラソン4時間15分目標
11:04	フルマラソン4時間30分目標
11:06	フルマラソン4時間45分目標
11:08	フルマラソン5時間目標

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事前に送付しています(レイトエントリーの方は当日受付でお渡しいたします)。アスリートビブス、ランナーズチップを当日お忘れになった場合、再発行手続きが必要となります。総合案内にて手続きを行ってください。再発行手数料は1,000円です。
- 大会当日までに保管は十分に注意し、お忘れにならないようくれぐれもご注意ください。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。

レースに出場しない場合のランナーズチップ返却方法について

- 大会当日来場する場合
会場内にある参加賞引換窓口へランナーズチップをご返却ください。
- 大会当日来場しない場合
ランナーズチップは、大会終了後2週間以内に同封の返却封筒でご返却ください。(返送先は封筒に印刷されております)
- ランナーズチップが返却されない場合、実費をご請求させていただきます。

※大会当日来場しない方で参加賞Tシャツをご希望の方は、大会終了後1週間以内に「30k@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。

交通のご案内

京成本線 堀切菖蒲園駅から徒歩約15分

- ※参加者の駐車場はございません。
公共の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。

アクセスマップ



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10月8日(土) 早朝5時に大会ホームページでお知らせします。

電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

URL <https://runners.30k-series.com/tokyo-autumn-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秋大会・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。

30k@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: 070-1052-0984

※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1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8回給水出来ます。

●救護所

メイン会場1ヶ所・コース上に1ヶ所設置します。
大会競技中のケガ・急病については、救護スタッフが応急処置を行います。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。応急処置後の治療については、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

●記録は事前送付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。大会当日、必ず持参し、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 TENT 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、各自で更衣ボ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します。

●荷物預かり

事前に送付した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®」が東京30K秋大会をサポート!

東京30K秋大会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シャツをフィニッシュ後にお渡しします。

※今大会の参加賞はエントリー時にご希望頂いた方のみになっております。
大会直前に参加賞引換に関するメールの配信を行うので、お渡しの際に、RUN PASSPORTにて二次元バーコードをご掲示いただきます。

※レイトエントリーの方は参加賞はございません。

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、健康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及び当該掲載権は、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健康チェックシートの提出を義務化します。

レイトエントリーの方へご案内

●レイトエントリーの方のアスリートビズにつきましては、大会当日の参加者受付にて受付いたします。レイトエントリー者の受付にはRUN PASSPORTアプリをご利用ください。詳細については右記の二次元バーコードよりご確認ください。

URL <https://runnet.jp/runpassport/>



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



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、グロスタイムではなくネットタイムをご確認ください。



本大会の記録証は「WEB記録証」です。競技終了後、右の二次元バーコードから記録証をダウンロード出来ます。



会場 MAP

堀切水辺公園（東京都葛飾区）

アクセス：京成本線 堀切菖蒲園駅から徒歩約15分



30K コース MAP



START / FINISH
 大会会場：堀切水辺公園
 第2折り返し 10 km
 第4折り返し 20 km

- 給水 (Water icon)
- 救護 (First Aid icon)
- トイレ (Toilet icon)
- AED (AED icon)



第1折り返し 5 km
 第3折り返し 15 km
 第5折り返し 25 km

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

- ☐ 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健康チェックの画面提示または健康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健康チェックまたは健康チェックシート^{※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 健康チェックに関してはP7～P8参照

3 大会中

- ☐ 走行時以外は出来るだけマスク着用にご協力をお願いします。
- ☐ スタートでは1m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致します。
- ☐ 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健康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、「健康チェックシート」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上、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8ページ目にある『健康チェックシート』をご自身でプリントし、ご記入の上ご持参ください。

※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。
My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答えてください。
大会1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1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健康チェックを使用しない場合

次ページの健康チェックシートをご自身でプリントし、
大会1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

提出日： 10 月 8 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健康チェックシート

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。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	10 / 2	10 / 3	10 / 4	10 / 5	10 / 6	大会前日 10 / 7	大会当日 10 / 8
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								

- ・ 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