

本イベントのコースは占有利用ではありません。大会開催中も一般歩行者や自転車などがコース上を通行する場合がございます。譲り合いの精神を持ち、安全には十分注意してレースに参加してください。

大阪ヨロク

冬大会

2023年 1月14日(土)

会場 淀川河川公園西中島地区

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 ◆◆◆◆◆

この度は「大阪 30K (サーティーケー) 冬大会」にお申し込みいただき、ありがとうございます。
この参加案内を、大会当日までに、よくお読みいただいたうえでご来場ください。

「RUNNET 健康チェック (RUNNET 内のMyページ)」(P.6 参照) もしくは本案内 P.7 の「健康チェックシート」をプリントアウトして、ご記入のうえご来場ください。

※ 事前に送付している、アスリートビブス (ナンバーカード) と記録計測タグ (ランナースチップ) を大会当日、必ずご持参ください!

※ レイトエントリーで申し込みをした方、イベント割でお申し込みをし、「陰性証明書提示を大会当日に提示する」を選択した方は、当日大会本部にてアスリートビブスとランナースチップをお渡しします (レイトエントリーとは 12/3 ~ 12/31 にランネットでお申し込みをした方です)。

【イベント割にてエントリーされた方】

コロナワクチン 3 回目接種証明書が未提出、もしくは陰性証明書提示を選択された場合は、大会当日、受付時にご提示ください。ご提示いただけない場合は、差額をお支払いいただきます。お支払いいただけない場合は、出走をお断りさせていただきます。

※ 陰性証明書について

PCR 検査の陰性証明は、大会当日より 3 日前 (1/11 (水)) 以降に採取した検体、抗原定性検査の陰性結果は大会前日または当日に検査したものが有効です。

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。
- スタート前の検温で 37.5 度以上の方は出走をお断りし、会場からの退場をお願いします。
- 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、RUNPO (=ランナースポイント) にて返還いたします。

⑬ 開催日の 2 週間前の時点で居住地に政府または自治体による緊急事態宣言が発令されてい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) にて返金いたします。

⑭ 緊急事態宣言下でも、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

2023年 1月14日(土)

会場

淀川河川公園 西中島地区野球場
(大阪市淀川区)

交通のご案内

- JR 東海道本線 新大阪駅より徒歩約 15 分
 - 地下鉄御堂筋線 西中島南方駅より徒歩約 5 分
 - 阪急京都線 南方駅より徒歩約 5 分
- ※参加者用の駐車場・駐輪場はございません。
公共の交通機関をご利用ください。



大会スケジュール

- 7:30 会場 オープン/検温、健康チェックシート提出・提示
レイトエントリーの受付(8:30 終了)
※アスリートビブス・ランナーズチップのお渡し
- 9:00 スタート (1 分毎のウェーブスタート ~ 9:06)
- 13:00 レース終了(制限時間 4 時間)

コロナ対策

密を避けるため、開会式は行いません。
走行時以外はスタート整列時を含め、マスクの着用をお願いいたします。

選手受付 (大会本部)

- 一般申し込みの方 (11/8 ~ 12/2 に申し込みした方)
事前にアスリートビブスを郵送します。当日受付はありません。アスリートビブス、記録計測タグ(ランナーズチップ)を忘れずにご来場ください。※イベント割でお申し込みいただき「陰性証明書提示」を選択された方は大会当日お渡しします。
- レイトエントリーの方 (12/3 ~ 12/31 に申し込みした方)
アスリートビブスおよび計測タグは受付の際に配布します。

コロナ対策

来場時、検温を指定場所にて行います。検温はスタートの20分前までにお済ませください。また、検温の際には「健康チェックシート(スマホもしくは紙)」のご提示、ご提出を必ずお願いいたします。

※紙で提出される方は、健康チェックシート(P.7)をご自身でプリントアウトしてください。

スタートについて

スタート時の密集を緩和するため、フルマラソン目標タイム単位で、1分毎にスタートするウェーブスタートを実施します。

コロナ対策

前後1mの間隔を保った状態で整列し、整列時はマスクをご着用ください。スタート後は外していただいて結構です。

記録はスタートライン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タイム・順位の不利はありません。

ペースランナーについて

当大会ではフルマラソン目標ペースにあわせたペースランナーが走行します。レースペースを作るためにお役立てください。

フルマラソン目標ペース

- フルマラソン3時間
- フルマラソン3時間15分
- フルマラソン3時間30分
- フルマラソン3時間45分
- フルマラソン4時間
- フルマラソン4時間30分
- フルマラソン5時間

会場図



アスリートビブス(ナンバーカード)とランナーズチップ

- 今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。
アスリートビブス、ランナーズチップをお忘れになった場合、再発行手続きが必要になります(有料 1000 円)。
保管には十分に注意し、大会当日は忘れずに必ずご持参ください。
- 一般エントリーでイベント割(陰性証明書の提示)を選択された方、レイトエントリーの方は、アスリートビブスとランナーズチップを当日大会本部でお渡しします。(P2会場図参照)
- ランナーズチップは、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胸に付けてください。

レースに出場しない場合のランナーズチップ返却について

- 大会当日、来場する場合
ランナーズチップを大会本部にご返却ください。
- 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1週間以内に同封の返却用封筒でご返却ください(返却先は返却用封筒に印字されています)。
※ランナーズチップが返却されない場合、実費を請求させていただきます。

更衣室・手荷物預かり

- 更衣室
会場内に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
通常時より規模を縮小し、一度に入ることのできる人数を制限いたします。できる限り、各自ボンチョやバスタオルを用意するなど、来場服装なども工夫してください。
- 手荷物預かり
「荷札」を必ず荷物につけてから手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します。盗難について主催者は一切の責任を負いませんのでご了承ください。**
※荷札は会場にてお渡しします。

給水・トイレ・救護所

- 給水所
コース上4カ所に給水所を設置します。(2.5km毎)
熱中症・脱水症予防のために、スタート前・レース中は必ず給水を行ってください。
給水所では、水、アミノバイタル GOLD2000 を提供します。
※水は2.5km毎、アミノバイタルGOLD2000は5km毎に提供します。
コロナ対策
 - ・手渡しは行いません。
 - ・給水で出たゴミは、必ず設置されたゴミ箱へ捨ててください。
- トイレ
トイレの設置場所は会場図・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します。
 - ・間隔をあけて整列願います。

● 救護所

1カ所設置(メイン会場)

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。

制限時間

記録計測は制限時間の4時間までです。

また20kmの関門を2時間40分(11:40)とし、4時間経過後はレースを続行することができません。

参加賞

【一般エントリーの方】

- 参加賞を希望された方は、会場の参加賞引換所にてロングスリーブTシャツをお渡しいたします。
事前発送の封筒が引換券になりますので、当日は忘れずにご持参ください。

【レイトエントリーの方】

- 参加賞はありません。

表彰

本大会は、順位表彰は行いません。

記録

- 記録計測はランナーズチップで行います。チップがないと計測できませんので、チップの袋に同封の説明書どおり、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。
- 大会当日は、「応援 navi」でパソコン・スマートフォンからフィニッシュ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、ネットタイムが完走タイムとなります。
- 大会終了後、下記「WEB 記録証」の QR コードから記録証をダウンロードできます。



ランナーの現在地は?
ナンバーや氏名からランナーの位置情報を予測し、地図上に表示するアプリが応援 navi です。



WEB 記録証

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。



「アミノバイタル®」が大阪30K冬大会をサポート！

味の素株式会社

大阪 30K 冬に参加される皆さまには、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®」をスタート前に配付します。
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」、「アミノバイタル® GOLD2000 ドリンク」の両方を提供します。

フルマラソンのレースを想定し、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！

<http://www.ajinomoto.co.jp/aminovital/>



注意事項

- 雨天決行。ただし、地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、参加料返金の有無・額、通知方法についてはその都度主催者が判断し、決定します。
- 競技中はスタッフの指示に従って、安全に競技に参加してください。
- 大会開催中のケガに関しては、主催者加入の傷害保険の範囲内のみの補償になります。
- 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、体調不良の場合は無理せず、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及び当該掲載権が主催者に属することについて、了承のうえ、ご参加ください。
- 会場内は禁煙です。喫煙場はありません。
- 制限時間は4時間です。ただし、20kmの折り返しはスタート後、2時間40分までとなります。

コロナ対策

- 会場内ではソーシャルディスタンスの確保マスクの着用、こまめな手洗いをお願いいたします。
- ゴミは各自でお持ち帰りください。

大会に関するお問い合わせ

大阪 30K 大会事務局（アールビーズ大阪事業所内）

事前 下記メールアドレスへお問い合わせください

[Mail] event-osaka@runners.co.jp

前日・当日 **TEL.080-9580-3476**（大会本部）

※緊急時以外はご遠慮ください。

開催可否についてのお知らせ

開催可否決定の告知については、大会当日1月14日（土）早朝6時に大会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。

H P <https://30k-series.com/osaka/>



新型コロナウイルス感染予防のため下記のご協力をお願いします°

新型コロナウイルス対策事前チェック

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健康チェック及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

- ☐ 走行時以外はでき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 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予防対策として、「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 次ページの『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。

「健康チェックシート」をご自身でプリントし、1週間の健康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

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、
1週間の健康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：月 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ご連絡のためのみ利用します。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、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	1 / 7	1 / 8	1 / 9	1 / 10	1 / 11	1 / 12	大会前日 1 / 13	大会当日 1 / 14
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									

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

- ・ 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ノーソーシャルディスタンスの確保をお願いします。
- ・ 大会1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。

【Mail】 event-osaka@runners.co.jp