

大会1週間前より「RUNNET健康チェック(スマホ)」(P.6)もしくは「健康セルフチェックシート(紙)」(P.7)でご自身の体調をご確認のうえご来場ください。



東京30K冬大会

2023年2月4日(土)

会場 大島小松川公園 自由の広場
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 江東区/江東区陸上競技協会
協賛 味の素株式会社
ブース出店 ピップ株式会社(プロ・フィッツ)/紀州梅の会



ウメパワプラス
紀州梅の会



参加のご案内

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。

※感染予防のため、沿道で観戦・応援をする場合はマスクを着用し、周囲の方との距離を確保してください。
また、大声を出しての応援は控えてください。応援のみで来場する場合も、参加者同様に検温にご協力いただきます。

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手袋を着用します。
- ・更衣室はないため、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く場合があります。

⑫参加者および同居人が開催日の1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、参加料は参加賞券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。

開催日

2023年2月4日(土) 雨天決行

会場

大島小松川公園 自由の広場 (東京都江東区・江戸川区)

大会スケジュール

7:00 会場オープン 受付開始(レイトエントリー者)

Tシャツ引換、検温受付開始

9:00 ~ スタート(ウェーブスタート)

15:00 終了・全競技終了予定

※検温はスタートの20分前までにお済ませください。

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。

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。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。

●ウェーブスタート時間/グループ

アスリートビブカラー	スタートグループ	スタート時間
桃	30km 第1スタート	9:00
青	30km 第2スタート	9:02
緑	30km 第3スタート	9:04
黄	30km 第4スタート	9:06
紫	30km 第5スタート	9:08
白	30km 記録計測なし	スタート時間自由

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大会1週間前にエントリー時のご住所に郵送いたします。
 - 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。
 - レイトエントリーをされた方は、大会当日に受付にてアスリートビブスとランナーズチップをお渡しいたします。
- ※「記録計測なし」でエントリーされた方は、ランナーズチップの封入がありません。

レースに出場しない場合

- 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。参加賞ありでお申し込みの方は、出場しない場合も参加賞をお受け取りいただけます。
 - 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く場合がございます。
- ※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。

ランナーズチップ返却先

〒152-8533
東京都目黒区原町1-31-9
株式会社アールピース内 ランナーズチップ事務局 行

交通のご案内

都営新宿線 東大島駅 小松川口から徒歩約10分

※参加者の駐車場はございません。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。



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2月4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-winter-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冬大会・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 : **070-1053-6180**

※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2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12回給水出来ます。

●救護所

メイン会場1ヶ所、コース上に2ヶ所設置します。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。
- 衛生管理のため、水とスポーツドリンク(アミノバイタル® GOLD2000ドリンク)は紙コップで提供いたします。

記録

- 記録は事前送付した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。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。
- レイトエントリーでお申し込みの方のランナースチップは、当日受付でのお渡しとなります。
- 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、各自更衣ポ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いたします。

●荷物預かり

荷物預かり所でお渡しす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。

貴重品はお預かりできません。ご自身での管理をお願いいたします。

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冬大会をサポート!

東京30K冬大会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	20km	ゴール後
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	アミノバイタル® GOLD リカバー
アミノバイタル® パーフェクトエネルギー® エネルギー	アミノバイタル® GOLD2000ドリンク	

参加賞

●大会オリジナルロングスリーブTシャツ

フィニッシュ後にお渡しいたします。

※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、健康セルフ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ご掛けください。
- 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。
- 感染予防のため、沿道で観戦・応援をする場合はマスクを着用し、周囲の方との距離を確保してください。また、大声を出しての応援は控えてください。応援のみで来場する場合も、参加者同様に検温にご協力いただけます。

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。



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等から印刷も出来ます。



ペースメーカーのご案内

- フルマラソン3時間、3時間30分、4時間、4時間30分、5時間ペースのペースメーカーを設定します(変更の可能性あり)。

出展社からのご案内

ランナー梅干しウメパワプラス でクエン酸・塩分補給をサポート!

日本一の梅産地・和歌山県から、スポーツをする人にぴったりの機能性を備えた梅のパワーを生かし、ランナーの声を反映した紀州南高梅使用「ウメパワプラス」の試食会を行います。

疲労物質の発生を抑える作用や、栄養素を効率よくエネルギーに変える効果があるクエン酸と、汗で失った塩分補給に最適です。是非お試しください!



コースマップ

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。



<コース注意事項>

- コースは**全て往復路**になります。
- 左側走行**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。中央に設置するカラーコーンより反対側へは出ないでください。

<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**。一声かけるなど配慮ください。
- 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**。スタッフは誘導はしません。
- 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。
- 給水の紙コップは、必ずコース上に設置しているゴミ箱へ捨ててください。



救護



給水



アミノバイタル®
パーフェクトエネルギー®
ゼリードリンク
20km 地点で
提供します。

会場案内図

公園内は一般歩行者・自転車も多く通行しますので、ウォーミングアップ等を行う際には、十分に気を付けて走るようにお願いします。



●都営新宿線「東大島駅」小松川口から会場まで徒歩で約10分(約800m)かかります。

●参加者の駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

●会場にて検温を行いますので、ご協力をお願いいたします。



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、大会当日にチェックシートの提出は求めませんが、大会1週間前からの「健康セルフチェックシート」の実施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上の健康チェックで、1週間の体調管理をお願いします。

② 次ページ(P.7)の『健康セルフチェックシート』をご自身でプリントし、1週間の体調管理をお願いします。

※会場にご入場の際は、すべての方の検温を行います。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。マイページ上の「RUNNET健康チェックシート」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、健康チェックシートの設問に教えてください。大会1週間前(1/28)～当日(2/4)までの実施をお願いします。

STEP3

チェック画面で体調に異常がないことを確認



健康チェックで該当症状がある場合は、上記画面で「!」マークが表示されます。

※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

次ページの健康セルフ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体調管理をお願いします。

RUNET健康チェックを利用していない方
大会1週間前からの体調チェックにご活用ください。

新型コロナウイルス感染症についての

健康セルフチェックシート

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。

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。

↓ 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 / 28	1 / 29	1 / 30	1 / 31	2 / 1	2 / 2	大会前日 2 / 3	大会当日 2 / 4
		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								
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 体温は大会1週間前～当日まで 毎日記入してください。	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
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

※**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。**

- ・ 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。