

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。

※レース当日のご提示、ご提出は不要です。



苦小牧30K春

2023年3月26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／札幌市スポーツ協会

協賛 味の素株式会社

協力 作AC

参加のご案内

このたびは「苦小牧30K」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。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。

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

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。
- ・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。

③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。

④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。

⑤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)。

⑥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。

⑦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。

⑧イベント終了後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。

⑨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。

⑩参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。

開催日

2023年3月26日(日) 雨天決行

会場

苫小牧市緑ヶ丘公園(苫小牧市清水町字高丘)

大会スケジュール

7:00 会場オープン、検温・受付開始
8:30 30kmの部 受付終了
9:00 30kmの部 スタート / 10kmの部 受付終了※
10:00 10kmの部 スタート
12:45 全競技終了

30Kの制限時間は
3時間45分です
10Kの制限時間は
1時間30分です

※10kmの部(10:00スタート)は9:00まで受付いたしますが、
コース内駐車場ご利用の方は8:30までにご来場ください。

検温・選手受付

- 今大会は当日受付となります。受付では、ご自身のお名前(フルネーム)をスタッフにお伝えください。アスリートビブス(ゼッケン)をお渡しします。
- ランナースチップは、アスリートビブスに装着されております。競技終了後まで取り外ししないでください。
- 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

「RUNNET健康チェック(スマホ)」または「健康セルフチェックシート(紙)」(P.7)でのレース前の体調管理を推奨しています。

※レース当日のご提示・ご提出は不要です。

スタートについて

30kmの部

スタート時間	目標ペース(目標タイム)
9:00 一斉スタート	4分15秒/kmペース (フルマラソン3時間切り)
	4分30秒/kmペース (フルマラソン3時間10分切り)
	5分/kmペース (フルマラソン3時間30分前後)
	5分30秒/kmペース (フルマラソン3時間50分前後)
	6分/kmペース (フルマラソン4時間10分前後)
	6分30秒/kmペース (フルマラソン4時間30分前後)
	7分/kmペース (フルマラソン5時間切り)

30kmの部は、4分15秒/km～7分/kmの7グループに分かれて整列してください。(ペースランナー協力：作.AC)

※必ずしも指定のペースグループで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。

10kmの部 10:00 一斉スタート

※10kmの部にペースランナーはつきません。

関門について

- 競技場出口を12:00に閉鎖します。

交通のご案内

- お車 ・道央自動車道(E5) 苫小牧中央I.C. から約5分
・JR苫小牧駅から約10分
- バス ・道南バス03番(鉄北北口線)「総合運動公園」下車→徒歩10分
・道南バス20番(駅前市立病院線)「総合運動公園」下車、もしくは「市立病院」下車→徒歩10分

駐車場について

エントリー時に「自家用車でご来場」を選択された方には、下記の駐車証を郵送いたしますので、指定された駐車場をご利用ください。

A駐車場 苫小牧市ハイランドスポーツセンター駐車場

B駐車場 清水野球場側駐車場

C駐車場 陸上競技場横臨時駐車場

C駐車場をご利用される方は、受付終了の8:30までには必ず入庫させてください。また、本駐車場は13:00まで出庫することが出来ませんのでご了承ください。

各駐車場(無料)の位置は、5ページの「駐車場へのアクセスについて」をご覧ください。

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3月26日(日) 早朝5時に大会ホームページでお知らせします。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

大会ホームページQRコード▶



URL <https://runners.30k-series.com/tomakomai-spring/>

大会に関するお問い合わせ

苫小牧30K春 大会事務局

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「苫小牧30K春について」とご入力ください。



お問い合わせフォーム

URL <https://runnet.jp/help/smp/contact/mailConfirmInquiryAction.do?command=mail&&categoryCode1=18&&categoryCode2=00>

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。

※給水の手渡しは行いません。

●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。

記録計時

●記録はアスリートビブスに装着されているランナーズチップで計時します。競技終了後までランナーズチップは外さないようにお願いします。

更衣室・荷物預かり

●更衣室

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。

目標のフルマラソン大会に向けて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、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。

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。



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。



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 (3月26日の天気)

	2022	2021	2020	2019	2018
天 候	曇り	曇り	晴れ	曇り	曇り
9時気温	4.5℃	6.8℃	7.1℃	2.4℃	9.8℃
12時気温	5.8℃	11.4℃	8.9℃	3.2℃	11.0℃

Course Map コースマップ

ハイランド
スポーツセンター

金太郎池

A駐車場

13時以前に出庫可能

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。



C駐車場

13時以降に出庫

駐車禁止

大会メイン会場
緑ヶ丘公園陸上競技場

Start
Finish

大会本部

とましん
スタジアム

少年野球場

緑ヶ丘公園展望台

テニスコート

サッカー場

苫小牧東高等学校

苫小牧市立病院

テニスコート

4km

B駐車場

13時以前に出庫可能

2km

1km

3km

1周回 **5km**

歩道走行エリア
急勾配エリア

駐車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、駐車証(無料)を郵送いたします。
必ず指定の駐車場をご利用ください。指定駐車場の変更は出来ませんのでご了承ください。

- 13時以前の出庫を希望された方
- 13時以降の出庫**を承諾いただいた方

A 駐車場

B駐車場

C駐車場

A駐車場へのルート

C駐車場へのルート



A駐車場へのルート

支笏湖通から苫小牧市ハイランド
スポーツセンターへ進入してくだ
さい。

こちらの入口からは、BおよびC駐
車場には行けませんのでご注意く
ださい。

C駐車場へのルート

環状線から金太郎池へ向かう入口
から進入してください。
駐車場は陸上競技場横の臨時駐
車場となります。

こちらの入口からは、A駐車場には
行けませんのでご注意ください。

B駐車場へのルート



B駐車場へのルート

環状線から金太郎池へ向かう入口から進入してください。

駐車場は清水野球場側の駐車場となります。
会場までは約700m。

こちらの入口からは、A駐車場には
行けませんのでご注意ください。

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。④⑤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。

④ 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。

⑤ 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。

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(3/19)～当日(3/26)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

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	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	大会前日 3/25	大会当日 3/26
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 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。