

札幌30K

2023

7.22 Sat.



Runmetrix
CASIO



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、Runmetrix(カシオ計算機株式会社)
株式会社アシックス

参加のご案内

この度は札幌30Kにご参加いただきありがとうございます。

アールビーズスポーツ財団では、この夏以降のフルマラソンに向け、万全の準備をしていただけるよう、今大会を開催いたします。フルマラソン本番での快走につなげていただけるようさまざまな新サービスを導入しています。どうぞ、札幌30K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。

Schedule スケジュール

30Kの制限時間は
4時間です

- 7:00 駐車場オープン
- 7:30 会場オープン、受付開始
- 8:30 受付終了・アミノバイタルタイム
- 9:00 スタート(2分毎のウェーブスタート)
- 13:04 レース終了



レース開始30分前に摂取

大会に関するお問い合わせ

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

※緊急連絡以外はご連絡ください。

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7月22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。



大会ホームページQRコード

開催日

2023年7月22日(土) 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)

選手受付

当大会はRUNPASSPORT受付を実施します。

受付時に必要な参加票を7月7日(金)と7月20日(木)にRUNNETに登録されたメールアドレスに配信いたします。

大会当日は参加票を印刷の上、ご提出いただくか、スマートフォン等で参加票画面をご提示ください。

※ご家族・お仲間エントリーの場合は、代表者に参加者全員のメールが送信されています。

●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。

●ランニングフォーム分析からレースを振り返ることができる「ASICS RACE REPORT」の測定に必要な「モーションセンサー」を配布します。

●レース中はスタッフの指示に従ってランニングパンツの正しい位置に装着してください(フィニッシュ後に回収いたします)。

※ご返却いただけない場合は、実費を請求させていただく場合がございます。

※「ASICS RACE REPORT」の詳細・大会後の閲覧方法(RUNNET Myページで閲覧可)、後日大会HP・参加者向けメール等でご案内いたします。

スタートについて

2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、2分毎のスタートとなります(3ウェーブでのスタートです)。

●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。

●エントリー時にペースグループでの走行を希望しないを選択された方や当日の体調で希望グループで走るのが難しいと判断された場合は、ご自身の申告タイムか、それより後のグループでのスタートが可能です。

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
	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
	5分/kmペース (フルマラソン3時間30分切り)	イエロー
9:02 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
	6分/kmペース (フルマラソン4時間13分前後)	ピンク
9:04 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
	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。

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。

大会競技中のけが・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。

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・手荷物預かり

◎更衣室 **更衣室のご用意はありません。**

各自ポ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。

◎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。

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。

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。



大会当日はスマートフォンアプリ「応援Nav」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、プ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等から印刷できます。



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」から下記バスを利用(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(ピ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」から下記バスを利用(約30分)
- 地下鉄東豊線「新道東駅」から下記バスを利用(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

お車いり来場の方

- 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)を經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。

アクセスマップ



注意事項

- 政府の5類感染症移行に伴い、大会での新型コロナウイルス感染症対応についても下記「新型コロナウイルス感染症対応について」のとおり見直しいたしました。
- ※体調不良の場合、出場はご遠慮ください。
- ※会場での検温、健康状態確認は行いません。
- 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。
- 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。
- 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。

過去の気象情報 (7月22日の天気)

	2022	2021	2020
天候	曇り	曇り	曇り
9時気温	22.9℃	26.3℃	24.5℃
12時気温	25.0℃	30.2℃	25.2℃

「新型コロナウイルス感染症対応について」

https://runners.30k-series.com/special-terms_covid19/



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いたします。



<コース注意事項>

- スタート後から2km過ぎまでと、約3km～約4.5kmまでの対面走行区間は右側の走路を走ります。対面走路区間以外はコースの左側を走行してください。
- 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。
- 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。

会場図



Runmetrix

でランニングエコノミーは手に入る!

「ランニングエコノミー」とは、少ないエネルギーで走れる“燃費の良さ”のこと。このランニングエコノミーを改善することで、「より速く」「より楽に」走れるようになり、ケガや故障のリスクが減少するのです。

今回、札幌30Kで腰につけてお試しいただくRunmetrixモーションセンサーは、身体の動きをデータ化し、スマホアプリでランニング毎のスコアやアドバイスを確認することができるウェアラブルデバイスです。

日々のランニングにも取り入れていただくことで、一つ一つの動作に無駄が無いかを確認でき、試行錯誤しながら走ることで、ランニングエコノミーを手に入れるお手伝いをいたします!

愛用ランナーの体験談
「Runmetrix Story」は
こちら



Runmetrix
モーションセンサー
詳細はこちらから



Runmetrix
CASIO



TRY! ASICS!



札幌30K参加者全員への「ASICS RACE REPORT」の提供のほか、アシックスブースでは、最新のランニングシューズをその場で試し履き・履き比べをすることができる「TRY! ASICS!」も実施しています。

専門スタッフの説明が伴う無料の体感会になりますので、ぜひお越しください。

