

北陸ふくい 30K



Runmetrix
CASIO



2023

10.1

Sun.

会場 福井市・足羽川河川敷泉橋東側
主催 一般財団法人アールビーズスポーツ財団
協力 福井県、ふくい桜マラソン実行委員会
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「北陸ふくい30K」にお申し込みいただき、ありがとうございます。

※事前に送付している、アスリートビブス(ナンバーカード)と計測チップを大会当日、必ずご持参ください。

※レイトエントリーでお申し込みをされた方は、選手受付にてアスリートビブスと計測チップをお渡しします。
(レイトエントリーとは8/16～9/21にモシコムからお申し込みをされた方です)

Schedule

スケジュール

30Kの制限時間は
4時間です

- 7:00 会場オープン、選手受付開始
(参加賞引き換え・ランナーサービス
配布・レイトエントリー者受付)
- 8:30 アミノバイタルタイム
- 8:40 選手受付終了
- 9:00 スタート(1分毎のウェーブスタート)
- 13:00 制限時間



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「北陸ふくい30Kについて」とご入力ください。



お問い合わせフォーム

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1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

前日・当日 TEL : 070-1053-6145(大会本部)

※緊急連絡以外はご遠慮ください。

大会公式ページ

<https://runners.30k-series.com/fukui/>

開催日

2023年 10月1日(日)

会場・アクセス

足羽川河川敷泉橋東側
(福井県福井市)



お車でのご来場はできません。公共交通機関をご利用ください。

● 徒歩の場合

JR 福井駅西口より徒歩約 10 分

※自転車可。会場に臨時駐輪場あり（鍵の管理など盗難防止にはご自身で十分に留意してください）。

● 路面電車の場合

[福井鉄道福武線] 足羽山公園口駅より徒歩約 5 分

商工会議所前駅より徒歩 10 分

選手受付

参加者全員、スタート前に選手受付にお越しください。

- 受付時間 7:00 ~ 8:40
- お渡しするもの
 - ・ 参加賞(オリジナルTシャツ)
 - ・ (レイトエントリーの方のみ)アスリートビブス、計測チップ
 - ・ アミノバイタル
 - ・ ASICS RACE REPORT の測定用モーションセンサー

●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。

●スタッフの説明通りにランニングパンツの正しい位置に装着して走ってください（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きます場合がございます。

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

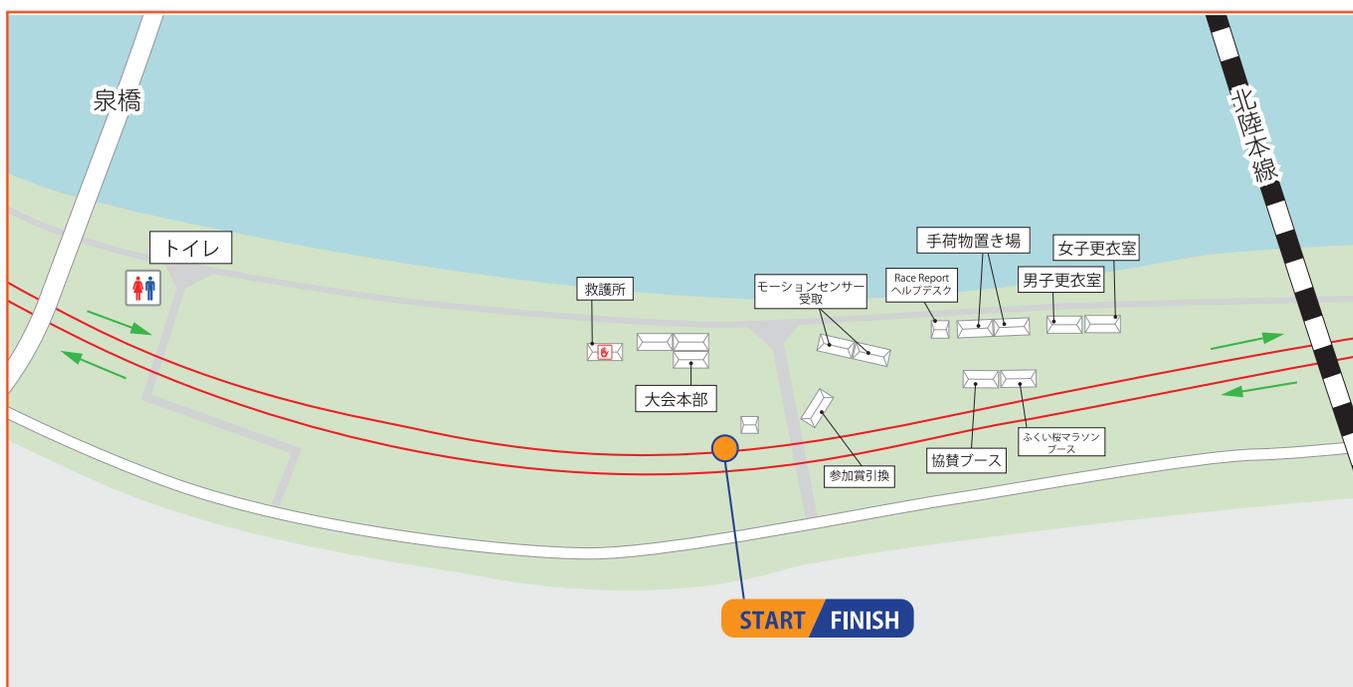
●一般エントリーの方(6/15 ~ 8/15にお申し込みされた方)事前にアスリートビブスを郵送します。アスリートビブス、計測チップを忘れずにご来場ください。

※事前発送の方は、参加賞引き換え時にアスリートビブスをご提示ください。

●レイトエントリーの方(8/16 ~ 9/21にお申し込みされた方)アスリートビブスおよび計測チップは大会当日、本部受付にてお渡しします。

会場案内図

※コースマップはP4



スタートについて

1分毎のウェーブスタートを実施します。

- 目標タイム別に6グループに分かれ、1分毎のスタートとなります。
- 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。
- 当日の体調に合わせて、指定グループより後ろのグループからスタートすることも可能です。

スタート時間	目標タイム(ペースランナー)	アスリートピブスカラー
9:00	フルマラソン3時間以内 (4分15秒/km)	紫
9:01	フルマラソン3時間30分以内 (4分58秒/km)	緑
9:02	フルマラソン4時間以内 (5分41秒/km)	橙
9:03	フルマラソン4時間30分以内 (6分23秒/km)	青
9:04	フルマラソン5時間以内 (7分06秒/km)	クリーム
9:05	フルマラソン5時間以内 (7分06秒/km) ※女性のみ参加できるペースグループ	桃

更衣室・荷物置き場

●更衣室

会場内に更衣室(特設テント)をご用意しています。更衣室のスペースには限りがありますので、できる限り各自ポンチョやバスタオルを用意するなど工夫してください。

●荷物預かり

会場内に手荷物置き場を設けていますのでご利用ください。**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。**

給水・トイレ・救護所

●給水所

コース上2カ所に給水所を設置します(約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、スポーツドリンクを提供します。

●トイレ

トイレの設置場所は会場図をご確認ください。

●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、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。

制限時間

記録計測は制限時間の4時間までです。

また、最終周回(25km地点)通過の制限時間は3時間40分となります。

参加賞

●大会オリジナル Tシャツ

スタート前、受付にてお渡しします。

※お渡しの際に、アスリートピブスの提示が必要となります。



表彰

本大会は、ペース走をメインとした大会となるため、順位表彰は行いません。

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、「応援navi」でパソコン・スマートフォンから5km毎の通過タイム・フィニッシュタイム(速報)を確認できます。

WEB記録証 WEB CERTIFICATE SERVICE



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、ご自宅のPC等から印刷できます。

<https://runnet.jp/record/userRaceTopShowAction.do?racelid=326594>

ランナーの現在地は? **応援navi**

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。



<https://v2.ouennavi.jp/teaser/?eid=000000000326594>

過去の気象情報(10月1日の天気)

	2020	2021	2022
天候	晴一時雨	雨時々曇	晴
9時気温	20.8℃	24.5℃	22.7℃
最高気温	25.6℃	25.5℃	29.0℃

コースマップ



<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行ってください。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。
- ゴミは各自お持ち帰りください。

【サブイベント】 北陸ふくい30Kスタンプラリー 申込は9/30(土)まで！



申し込み・詳細はこちら

スポーツタウンWALKERアプリ



<https://moshicom.com/90146/>

iOS

Android

大会当日10/1(日)に、北陸ふくい30Kの会場周辺でアプリ「スポーツタウンWALKER」を利用したスタンプラリーを実施します。アプリ上に表示されるチェックポイントをウォーキングやランニングで巡り、デジタルスタンプを獲得！チェックポイントで出題される福井県に関するクイズに挑戦し、福井県の豆知識を増やそう！30Kの応援で来られる方はもちろん、家族や友人と一緒に参加し楽しめるイベントになりますので、ぜひお声がけのうえ、ご参加ください(要事前エントリー)。

● 概要

【開催日】2023年10月1日(日) 9:00～

※受付にてスポーツドリンクをお渡しします。

※自由にチェックポイントを回っていただき、終了後は自由解散になります。

【参加料】500円 ※別途手数料がかかります。

【開催場所】北陸ふくい30K会場周辺

【参加資格】お持ちのスマートフォンに「スポーツタウンWALKER」アプリをインストールできる方。小学生以下は保護者同伴。



北陸ふくい30K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。

フルマラソン本番を想定した補給のシミュレーションとして「アミノバイタル®」を上手に活用しましょう!

アミノバイタル®の詳細はこちら



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

スタート前

- 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)

20km

- アミノバイタル® パーフェクト エネルギー® (エネルギー)

ゴール後

- アミノバイタル® GOLD (リカパー)
- アミノバイタル® GOLD2000 ドリンク (リカパー)

※配布商品は、現時点での予定です。当日変更となる可能性がございます。

北陸ふくい30Kでは、ランニングフォーム分析からレースや練習を振り返ることができるサービス「ASICS RACE REPORT」を参加者全員にご提供します

計測機器「モーションセンサー」を腰に装着して走ることで、スタートからゴールまでのランニングフォームとペース配分を分析。

データに基づいたマラソン適正ペースやトレーニング方法を知ることができます。目標レースに向けての頼もしいアドバイザー、それが「ASICS RACE REPORT」です。

※北陸ふくい30Kカスタマイズ版のご提供となります。内容は通常版に比べ一部簡素化されています。

※大会当日、受付で計測機器「モーションセンサー」を貸し出しますので、ぜひレース中にご活用ください(フィニッシュ後に回収いたします)。

●着用ウェアに関する注意点

モーションセンサーを腰に装着して走っていただきますので、センサーが装着可能なウェア(例：ランニングパンツ)を推奨します。

※ウエストポーチや、ワンピースを着用される場合は、モーションセンサーが正しく装着できない可能性があります。



ASICS RACE REPORT
詳細はこちら



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、北陸ふくい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、一つひとつの動作に無駄がないかを確認でき、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

