



Runmetrix
CASIO



2023年
10月7日(土)
開催

会場：堀切水辺公園（東京都葛飾区）
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：葛飾区／葛飾区教育委員会
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
ブース出店：ピップ株式会社（プロ・フィッツ）
種目：30km・10km

参加のご案内

この度は東京30K秋大会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、この秋以降のフルマラソン本番に向け、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、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。

スケジュール

7:00 会場オープン・アミノバイタル、モーションセンサー配布
レイトエントリー受付開始
9:00 スタート（30km、10km）
※2分毎のウェーブスタート
13:16 レース終了・全競技終了

制限時間は
4時間です

大会に関するお問い合わせ

東京30K秋大会・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：070-1052-0984

※緊急連絡以外はご遠慮ください。

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10月
7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-autumn-30k/>

大会ホームページ



大会公式Facebook



会場へのアクセス



開催日

2023年10月7日(土)

ウェーブスタートについて

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。(10km種目は、30kmと同時にスタートします。)

時刻	ペース目安
9:00	フルマラソン3時間目標
9:02	フルマラソン3時間15分目標
9:04	フルマラソン3時間30分目標
9:06	フルマラソン3時間45分目標
9:08	フルマラソン4時間目標①
9:10	フルマラソン4時間目標②
9:12	フルマラソン4時間15分目標
9:14	フルマラソン4時間30分目標
9:16	フルマラソン5時間目標

各スタートにペースランナーをご用意しております！

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事前に送付しています(レイトエントリーの方は当日受付でお渡しいたします)。アスリートビブス、ランナーズチップを当日お忘れになった場合、再発行手続きが必要となります。総合案内にて手続きを行ってください。再発行手数料は1,000円です。
- 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。

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カ所、コース上に1カ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8回給水出来ます。(10kmの部は計3回)
- 救護所
メイン会場1カ所・コース上に1カ所設置します。
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。

記録

- 記録は事前送付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。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。
- 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。
- 荷物預かり
事前に送付した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します。

記念品

長袖Tシャツ(事前発送を行っております)
※レイトエントリーの方は会場でお渡しします。



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「大会サポートパック」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及び当該掲載権は、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。

レイトエントリーの方へご案内

- レイトエントリーの方のアスリートビブスにつきましては、大会当日の参加者受付にてお渡しいたします。
9月28日(木)にRUN PASSPORTの受付票のURLをメールで配信しておりますので、受付でスマホで参加票をご提示いただくか、参加票を印刷して受付にてご提示ください。



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、グロスタイムではなくネットタイムをご確認ください。



本大会の記録証は「WEB記録証」です。
競技終了後、右のQRコードから記録証をダウンロード出来ます。



大会前

通常エントリー

大会1週間前にアスリートビブス等、
事前発送します

レイトエントリー

9月28日(木)にRUN PASSPORTの
参加票をメールで配信します

大会当日

会場入り口で「アミノバイタル® プロ」と「アミノバイタル® パーフェクトエネ
ルギー®」を配布します。スタート30分前に摂取しましょう！



「モーションセンサー」を受け取り、装着します。(30kmのみ)
※レイトエントリーの方は、受付時に「モーションセンサー」も
お渡しします。

Runmetrix
CASIO



※装着方法が分からない場合は、会場内のヘルプデスクでお伺いください

30km

10km

START!!

20kmの給水所で
「アミノバイタル® パーフェクト
エネルギー®」を配布します。
レース後半の粘りをサポート！



FINISH!!

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。お疲れ様でした！



「モーションセンサー」を返却してください(30kmのみ)。

大会後

大会終了後、4日以内を目安に「ASICS RACE REPORT」の結果を
RUNNETのMyページ内の「エントリー履歴」でご覧いただけます(30kmのみ)。

会場図



コース図

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します。



ランナーサービスのご案内① 味の素株式会社



東京30K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®の詳細はこちらから

<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

※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あります。

ランナーサービスのご案内② ASICS RACE REPORT (アシックスレースレポート)

東京30K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。

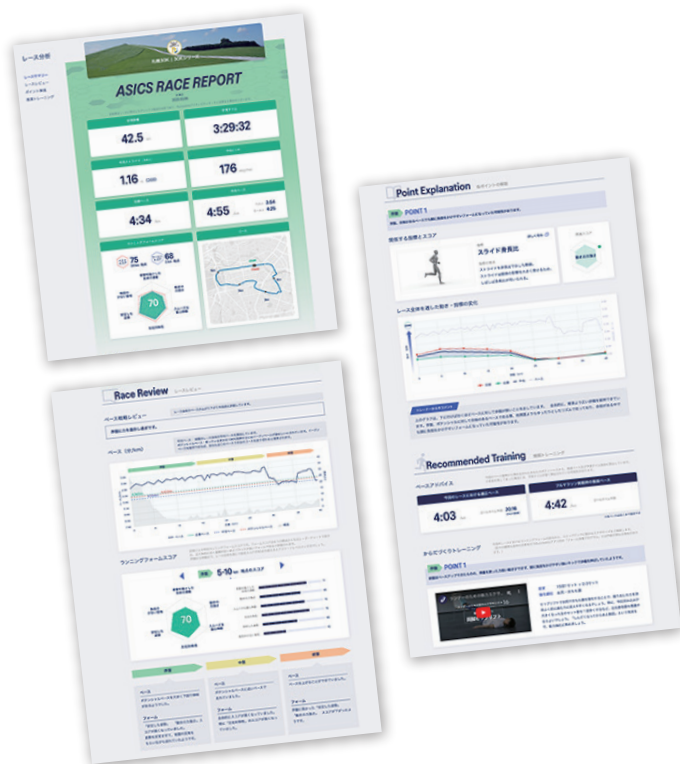
※東京30Kカスタマイズ版のご提供となります。内容は通常版に比べ一部簡素化されています。

※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、センサーを装着可能なウェア(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
詳細はこちらから



Runmetrix

でランニングエコノミーを手に入れる!

東京30K秋大会で腰につけてお試しいただくモーションセンサーは、身体の動きをデータ化し、スマホアプリで日々のランニング毎のスコアやアドバイスを確認できるウェアラブルデバイスです。

製品版では、スマホアプリで一つ一つの動作にエラーが無いかを確認し、試行錯誤しながら走っていくことで、自分にとって効率の良い走りを身につけていくことができます。

実際にRunmetrixを愛用してくださって効率よく走れるようになったランナーの活用方法をご紹介します!



Runmetrix
モーションセンサー
詳細はこちらから



TRY! ASICS!



東京30K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。



ProFits (プロ・フィッツ)

東京30Kに向けて、体のメンテナンスはバッチリでしょうか?

練習を積んできたけど「当日は少しでも快適に走りたい!」という皆さんに「ProFits(プロ・フィッツ)」のブースでは、キネシオロジーテープを使用した、テーピングサービスを無料で行います!

テーピングでケガの予防、筋肉のサポートを行い、100%の自分を出し切りましょう!

実施日時: 大会当日10月7日(土)7:00~スタートまで

実施場所: 【ProFits(プロ・フィッツ)】ブース

詳しくはこちら ➡ <https://profits.pipjapan.co.jp>

