



Runmetrix
CASIO



2023

12.23 Sat.

会場 国領川河川敷東雲陸上競技場(愛媛県新居浜市)
主催 一般財団法人アールビーズスポーツ財団
後援 新居浜市
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「愛媛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、年明け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、愛媛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

- 6:00 臨時駐車場オープン
- 8:00 会場オープン、受付開始
- 9:30 受付終了・アミノバイタルタイム
- 10:00 スタート(1分毎のウェーブスタート)
- 14:04 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 event-shikoku@runners.co.jp

メールの件名に『愛媛30K』とご記入ください。

前日・当日 TEL : 080-9580-3476

※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12月23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12月23日(土) 雨天決行

会場

国領川河川敷東雲陸上競技場(愛媛県新居浜市東雲町3丁目先)

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12月11日(月)と12月20日(水)にRUNNETに登録されたメールアドレスに配信いたします。

レイトエントリーの方は12月20日(水)のご案内をご確認ください。

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)。

※「モーションセンサー」では記録計測はできません。

※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の大会結果より閲覧可)は、後日大会HP・参加者向けメール等のご案内いたします。

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。

●フルマラソン換算で3時間～5時間の5つのグループに分かれ、1分毎のスタートとなります(5ウェーブでのスタートです)。

●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厳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
10:00 スタート	フル3時間以内ペース (約4分15秒/km)	イエロー
10:01 スタート	フル3時間30分以内ペース (約4分58秒/km)	ピンク
10:02 スタート	フル4時間以内ペース (約5分41秒/km)	ブルー
10:03 スタート	フル4時間30分以内ペース (約6分23秒/km)	オレンジ
10:04 スタート	フル5時間以内ペース (約7分06秒/km)	グリーン

※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

3km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、18.2km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。

各自着替え用にポンチョやバスタオルを用意したり、来場服装で工夫するなどしてください。

●荷物預かり

セルフピックアップ式の荷物置きスペースを設置します。

大会会場で配布する荷札を必ず付けてから荷物預かり所に置いてください。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 ロングスリーブTシャツ



受付時にお渡しします。

※デザインは4種類ありますが、選ぶことはできません。

※プリントは「？」部分にプリントされています。

※Tシャツの仕様は変わる場合があります。



デザインはお選びできませんのでご了承ください。

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。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。



WEB記録証

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。



大会前

通常エントリー

12月11日(月)と12月20日(水)に
RUN PASSPORTの参加票をメールで
配信します。

レイトエントリー

12月20日(水)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!



アスリートビブスと「モーションセンサー」を
受け取り、装着します。

※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
START!!

18.2km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。

大会後

大会終了後、4日以内を目安に「ASICS RACE REPORT」の結果を
RUNNET TOPページの「大会結果」よりご覧いただけます。

会場アクセス

電車・バスをご利用の場合

- JR予讃線の新居浜駅下車→瀬戸内運輸バスで東雲バス停下車(約6分乗車)→徒歩5分
新居浜駅から会場まで徒歩約25分

自動車をご利用の場合

- 松山自動車道新居浜ICから15分
- 新居浜駅から車で10分
会場対岸の臨時駐車場をご利用ください。

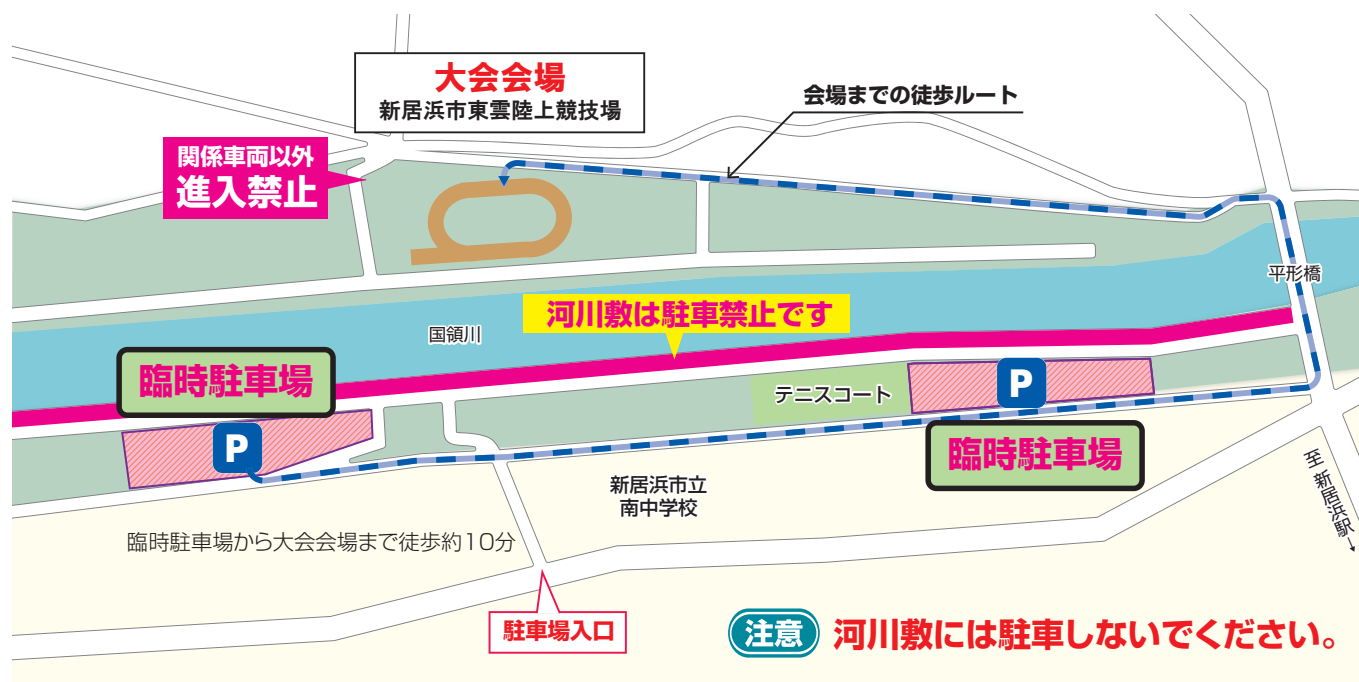
臨時駐車場

会場対岸の臨時駐車場をご利用ください。

会場アクセス



QRコードをスマホで読み込ませると、Google Mapが起動し、大会会場が表示されます。左下の「経路」を押し現在地からの経路を表示させてご利用ください。



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（12月23日の天気）

	2022	2021	2020
天 候	晴れ	晴れ	晴れ
10時気温	1.4℃	10.6℃	10.1℃
12時気温	2.4℃	12.6℃	11.3℃

「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/



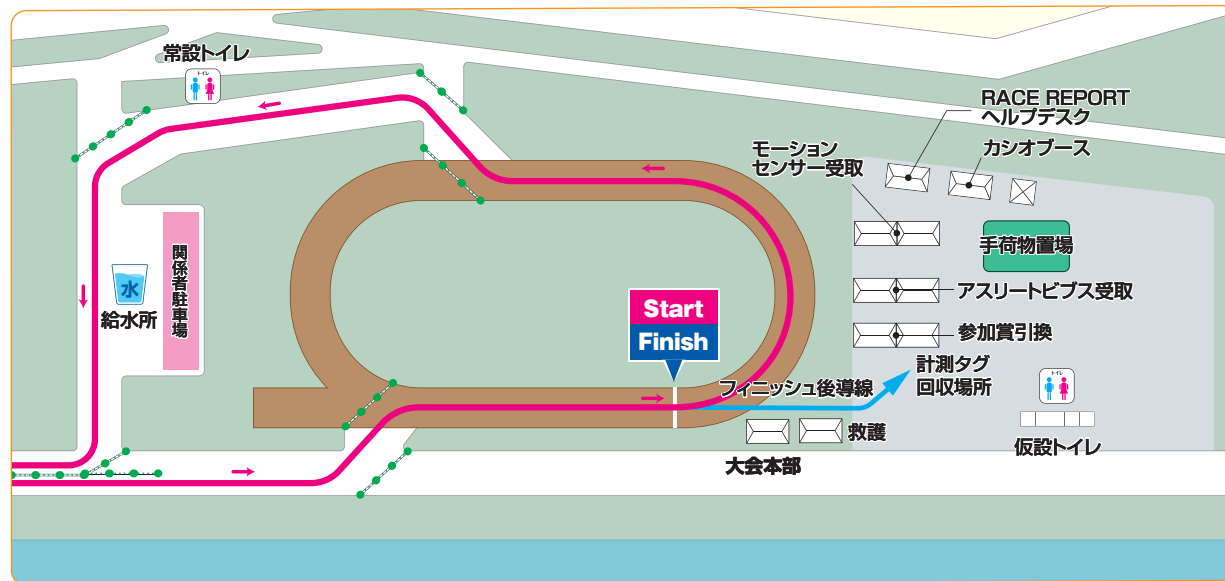
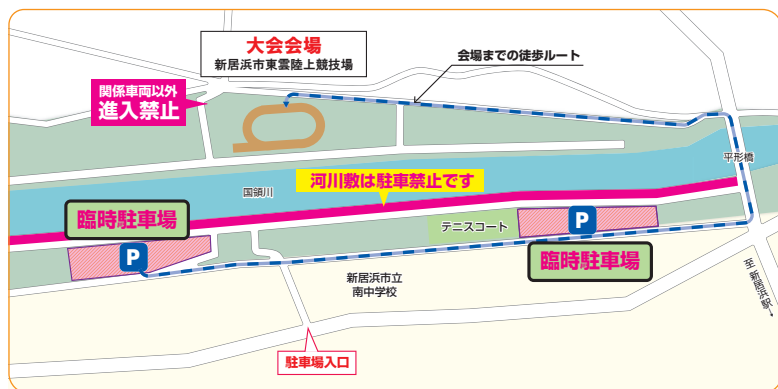
コースマップ

本大会の安全管理には十分配慮しておりますが、会場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。

- ※コースは反時計回りです。
- ※コース内は左側通行、追い抜く際は一声かけ、右側からお願いします。
- ※コース幅は約5mです。※往路・復路のランナーと接触しないように必ずセンターラインの右側を走行してください。



会場案内図



<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。
- 周回管理はご自身でおこなってください。

- 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。
- ツバ吐きは禁止です。



愛媛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18.2km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/>



愛媛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。

※愛媛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!

愛媛30K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を愛用して下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

