

冬大阪30K



Runmetrix
CASIO



2024

1.13 Sat.

会場 淀川河川公園 西中島地区野球場・大阪市淀川区
主催 一般財団法人アールビーズスポーツ財団
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「大阪30K冬」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、ヘルプデスクにてアスリートビブスと計測チップをお渡します。
(レイトエントリーとは12/2～12/31にランネットからお申し込みをされた方です)

Schedule
スケジュール

制限時間は
4時間です

- 7:30 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



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「大阪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1月13日(土)朝6時に大会ホームページでお知らせします。



大会ホームページQRコード

電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

前日・当日 TEL : **080-9580-3476(大会本部)**

※緊急連絡以外はご遠慮ください。

※大会前日(9:30～17:30)と、当日(6:00～15:00)のみのご利用となります。

大会公式ページ

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

開催日

2024年 1月13日(土)

会場・アクセス

淀川河川公園 西中島地区野球場
(大阪市淀川区)



- JR 東海道本線 新大阪駅より徒歩約 20 分
- 地下鉄御堂筋線 西中島南方駅より徒歩約 5 分
- 阪急京都線 南方駅より徒歩約 5 分

※参加者用の駐車場、駐輪場のご用意はございません。
公共交通機関をご利用ください。

選手受付

参加者全員、スタート前にモーションセンサー受付にお越しください。

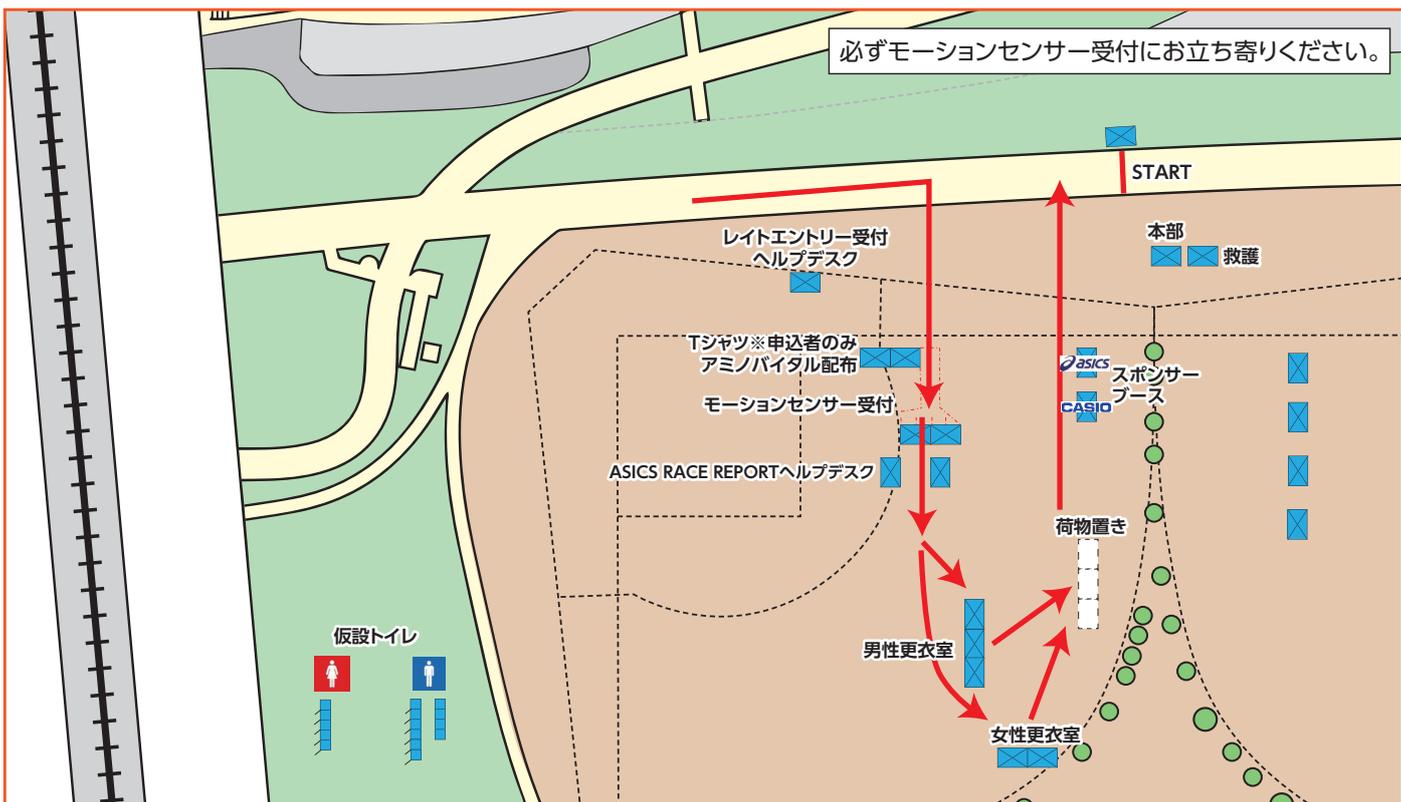
- 受付時間 7:30 ~ 8:40
- お渡しするもの
 - ・参加賞(オリジナルTシャツ)※お申込の方のみ
 - ・(レイトエントリーの方のみ)アスリートビブス、計測チップ
 - ・アミノバイタル
 - ・ASICS RACE REPORT の測定用モーションセンサー

- 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。
- レース中に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走ってください(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きます。
- ※「ASICS RACE REPORT」の詳細・大会後の閲覧方法(RUNET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でご案内いたします。

- 一般エントリーの方(10/7 ~ 12/1にお申し込みされた方) 事前にアスリートビブス・計測チップを郵送します。大会当日忘れずにご来場ください。
※参加賞をお申し込みの方は、参加賞引き換えに発送時の封筒をご提示ください。
- アスリートビブス・ランナーズチップをお忘れの方は再発行手続きが必要となります。再発行手数料は1,000円です。
- レイトエントリーの方(12/2 ~ 12/31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受付(ヘルプデスク)にてお渡しします。

会場案内図

※コースマップはP5



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8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01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)
9:00	フルマラソン2時間50分以内 (4分01秒/km)
9:01	フルマラソン3時間以内 (4分15秒/km)
9:02	フルマラソン3時間15分以内 (4分37秒/km)
9:03	フルマラソン3時間30分以内 (4分58秒/km)
9:04	フルマラソン3時間45分以内 (5分19秒/km)
9:05	フルマラソン4時間以内 (5分41秒/km)
9:06	フルマラソン4時間30分以内 (6分23秒/km)
9:07	フルマラソン5時間以内 (7分06秒/km)

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、できる限り各自ボ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4カ所に給水所を設置します(約2.5km毎)。**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。また、コース上折り返し地点にも用意があります。

● 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(30kmの20km地点・20kmの10km地点)通過の最終時刻は12時までとなります。

参加賞(お申し込みの方のみ)

● 大会オリジナル Tシャツ

エントリー時にお申込の方には、スタート前にお渡しします。※お渡しの際に、発送時の封筒の提示が必要となります。※レイトエントリーの方は受付時にお渡しします。

表彰

本大会は、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



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=339093>

ランナーの現在地は? (O) 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.ouenavi.jp/teaser/?eid=000000000339093>

過去の気象情報(1月13日の天気)

	2023	2022	2021
天候	曇のち雨	曇のち晴れ	晴れ
平均気温	10.7℃	4.4℃	5.4℃
最高気温	15.5℃	8.1℃	9.6℃

大会前～当日～大会後の流れ

大会前

通常エントリー

12/25(月)頃にアスリートビブセットを郵送します。

レイトエントリー

大会当日、ヘルプデスクにてアスリートビブをお渡しします。

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！
※参加賞Tシャツを購入された方は上記2点と併せてお渡しします。



「モーションセンサー」を受け取り、装着します。

Runmetrix
CARGO



※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!!

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。

大会後

1月15日(月) (※予定) 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。

大阪30K コース図



<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。抜くときは、ひと声かけるなどご配慮をください。
- 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。
- 周回数は、ご自身でカウントをお願いいたします。(大会では管理いたしません。)
- 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。
- 給水時に出たゴミはコース上に設置のゴミ箱に捨ててください。

ランナーサービスのご案内① 味の素株式会社



大阪30K冬大会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。

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)

大阪30K冬大会では、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。

※大阪30K冬大会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)。

●着用ウエアに関する注意点

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エア(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を手にいれる!

大阪30K冬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



Runmetrix
CASIO

