



2024 **2.3** Sat.

会場 大島小松川公園 自由の広場  
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 江東区  
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「東京30K冬大会」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は、この冬以降のフルマラソンに、万全の準備で臨んでいただけるよう、東京30K冬大会を開催します。また、フルマラソン本番での快走につながる、さまざまな新サービスを導入しています。どうぞ、大会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。

※30km参加者全員にモーションセンサーを配布します。会場にて必ずお受け取りいただきますようお願いいたします。

### Schedule スケジュール

30Kの制限時間は  
**4時間**です

- 7:30 会場オープン 受付開始(レイトエントリー)
- 9:00 3km スタート
- 9:20 受付終了・アミノバイタルタイム
- 9:50 30km 第1ウェーブスタート
- 13:58 レース終了

### amino VITAL Time



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** [30k@runners.co.jp](mailto:30k@runners.co.jp)  
メールの件名に『東京30K冬大会』とご記入ください。

**前日・当日** **TEL : 070-1053-6180**  
※緊急連絡以外はお遠慮ください。

### 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  
2月3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



大会公式Facebook

大会公式ページ

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

## 開催日

2024年2月3日(土) 雨天決行

## 会場

大島小松川公園 自由の広場 (東京都江東区・江戸川区)

## 大会スケジュール

7:30 会場オープン 受付開始(レイトエントリー者)  
9:00 3kmスタート  
9:50~ 30kmスタート  
13:58 終了・全競技終了予定

制限時間は  
**4時間**です

## ウェーブスタートについて

30kmはスタート後の混雑を避けるために、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(計5ウェーブ)。スタートマット通過時からのネットタイムを計測します。

●スタート時間 ※スタート時間はアスリートビブスにも記載しております。

アスリートビブスカラー	種目	スタート時間
緑	3km スタート	9:00
	30km 第1スタート (フル3時間以内)	9:50
青	30km 第2スタート (フル3時間~3時間29分)	9:52
	30km 第3スタート (フル3時間30分~3時間59分)	9:54
	30km 第4スタート (フル4時間~4時間29分)	9:56
	30km 第5スタート (フル4時間30分以降)	9:58

●後方のウェーブからスタートすることも可能です。無理をせず当日の体調によってペースを調整してください。

## ペースメーカーのご案内

●フルマラソン2時間50分、3時間、3時間15分、3時間30分、3時間45分、4時間、4時間30分、5時間ペースのペースメーカーを設定します(※変更の可能性あり)。

## 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大会1週間前までにエントリー時のご住所に郵送いたします。
- レイトエントリーをされた方は、大会当日に受付にてアスリートビブスとランナーズチップをお渡しいたします。
- 3km+30kmの部にエントリーされた方には、それぞれの種目のアスリートビブス、ランナーズチップをお渡しいたします。アスリートビブスの色は、3km：緑色、30km：青色となります。
- アスリートビブス、ランナーズチップのつけ間違えに十分ご注意ください。3km完走後、緑色のアスリートビブスとランナーズチップは取り外していただき、30km用の青色のアスリートビブスと同封されているランナーズチップへ付け替えてください(3km+30kmの部)。**
- 事前送付の方は、アスリートビブス・ランナーズチップを、必ずご持参ください。お忘れになった場合、総合案内・再発行窓口で再発行手続きが必要となり、手数料が1,000円かかりますのでご注意ください。
- 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。
- ランナーズチップは、シューズに正しく装着してください。

## 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。



## レースに出場しない場合

- 大会当日来場する場合**  
会場内にある参加賞引換窓口へランナーズチップをご返却ください。参加賞ありでお申し込みの方は、出場しない場合も参加賞をお受け取りいただけます。その際に、アスリートビブスをご提示ください。
- 大会当日来場しない場合**  
ランナーズチップは、大会終了後2週間以内に、同封の返却用封筒にて必ずご返却ください。  
※参加賞Tシャツをご購入いただき、送付希望の方は、大会終了後2週間以内に「30k@runners.co.jp」までメールにてご連絡ください。着払いで発送いたします。

## ランナーズチップ返却先

〒152-8533  
東京都目黒区原町1-31-9  
株式会社アールビーズ内 ランナーズチップ事務局 行

## 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ヶ所、コース上に2ヶ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12回給水出来ます。
- 救護所**  
メイン会場1ヶ所、コース上に2ヶ所設置します。  
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

- 記録はお渡ししているランナーズチップで計測します。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、総合案内へお越しください。

## 更衣室・荷物預かり

- 更衣室**  
会場内に更衣 TENT を設けていますのでご利用ください。
- 荷物預かり**  
荷物預かり所でお渡しする荷札を必ず付けて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いたします。

## 参加賞

- 大会オリジナルロングスリーブTシャツ**  
フィニッシュ後にお渡しいたします。  
※お申込みの方のみ  
※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。



## 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。画像を保存して、ご自宅のPC等から印刷も出来ます。



## レイトエントリーの方へご案内(1月4日～1月19日にエントリーされた方)

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します。  
1月25日(木)にRUN PASSPORTの受付票をメールにて配信しておりますので、大会当日受付にてこの参加票をスマホで提示していただくか、参加票を印刷し受付にご提示ください。



## 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、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。

## 交通のご案内

都営新宿線 東大島駅 小松川口から徒歩約10分

※参加者専用の駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

※会場までは信号を守ってお越してください。



# RUNNERS TOKYO 30K 2024 Winter

## コースマップ

コースは大会専用(占有)ではありません。一般歩行者、自転車も通行しますので十分に気をつけて走るようにお願いします。コース全幅は7～8m、狭い場所で片側約3mになります。



## 会場案内図

公園内は一般歩行者・自転車も多く通行しますので、ウォーミングアップ等を行う際には、十分に気を付けて走るようにお願いします。



●都営新宿線「東大島駅」小松川口から会場まで徒歩で約10分(約800m)かかります。

●参加者の駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。



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

(1月4日～1月19日にエントリーされた方)

1月25日(木)にRUN PASSPORTの参加票をメールで配信します。

レイトエントリーの方は大島小松川公園会場で受付を行いますので、RUN PASSPORTの参加票のご提示をお願いします。

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(レイトエントリーのみ)と「モーションセンサー」を受け取り、装着します(30kmのみ)。

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  
9:50～

3km  
9:00

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 TOPページの「大会結果」よりご覧いただけます(30kmのみ)。

ランナーサービスのご案内① 味の素株式会社



東京30K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®の詳細はこちらから

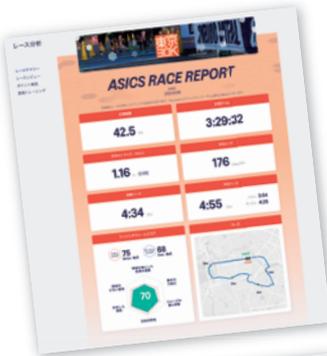
<https://www.ajinomoto.co.jp/aminovital/>

The diagram shows the distribution of Amino Vital products at three stages of the race:

- スタート前 (Start):**
  - アミノバイタル®プロ (Amino Vital Pro) for **コンディショニング** (Conditioning)
  - アミノバイタル®パーフェクトエネルギー® (Amino Vital Perfect Energy) for **エネルギー** (Energy)
- 20km:**
  - アミノバイタル®パーフェクトエネルギー® (Amino Vital Perfect Energy) for **エネルギー** (Energy)
- ゴール後 (After Race):**
  - アミノバイタル®GOLD (Amino Vital GOLD) for **リカバー** (Recovery)
  - アミノバイタル®GOLD2000ドリンク (Amino Vital GOLD2000 Drink) for **リカバー** (Recovery)

※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)



東京30K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。

※東京30K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



# アシックスの METASPEEDシリーズを履いて走ろう! TRY! ASICS! レンタルサービス



予約は1/26 (金) 12:00より開始予定! 詳細は下記URLをご覧ください。

<https://moshicom.com/h/ddoy2fm1eg0gk8408o4swkc4s/>

※大会当日も受付可能ですが、在庫に限りがございますので、お早めに事前ご予約いただきますようお願いいたします。

