

愛知30K大会

参加のご案内

この度は「愛知30K」にお申し込みいただき、ありがとうございます。大会当日までに、よくお読みいただいた上でご来場ください。



2月18日(日)開催



RUNETの「マイページ」からダウンロードできるインフォメーションをご確認の上、大会当日必ずご持参ください！（印刷してお持ちいただくか、スマートフォンの画面でご提示ください）

開催日

2018年2月18日(日)

主催 一般財団法人アールビーズスポーツ財団
後援 中日新聞社
公益財団法人 愛知県都市整備協会
協賛 味の素株式会社
会場 大高緑地（名古屋市緑区）
コース 公園内周回コース（1周 3.75 km）

大会スケジュール

07:30 会場オープン、受付開始
(30kmは8:40まで、ハーフ30km(15km)は13:30に受付終了)
08:00 スタート前給水所サービス開始
08:45 オープニングセレモニー（ウォーミングアップ）
09:10 30km スタート（申告タイム順に整列しスタート）
13:10 30km 制限時間
14:00 ハーフ30km（15km）スタート
14:30 恵那峡ハーフマラソン出走権結果発表
16:00 ハーフ30km（15km）制限時間
17:30 日の入（日没）

選手受付

RUNETの「マイページ」にアップされるインフォメーションを印刷して持参するか、スマートフォンの画面にてご提示のうえ、ナンバーカードをお受取りください。受付場所は大会本部横になります。参加賞(Tシャツ)は受付時にお渡します。（事前申込者のみ）



【参加賞ロングスリーブTシャツ】

開催可否についてのお知らせ

荒天・災害等による開催中止決定の告知については、2月18日(日)朝5時に大会HPにてお知らせします。

スタートについて

安全に、スムーズに走行していただけるよう、エントリーの際にいただいた申告ペースに合わせて、お並びください。ペースはナンバーカードに印字されています。
※スタートは30kmが9時10分、ハーフ30km(15km)が14時に一斉スタートです。

目標ペース(目安)

フルマラソン3時間以内	約4分15秒/km
フルマラソン3時間30分以内	約5分/km
フルマラソン4時間以内	約5分40秒/km
フルマラソン4時間30分以内	約6分20秒/km
フルマラソン5時間以内	約7分/km
フルマラソン5時間30分以内	約7分50秒/km

- ⚠ 体調が悪くなった場合などは申告ペースのブロックから変更しても構いません。無理せず、安全にイベントへご参加ください。
- ⚠ 記録はネットタイムあり。1周(3.75km)ごとのラップタイムをとりません。

給水・トイレ・救護所

●給水所

コース上1ヶ所に給水所を設置いたします。水・スポーツドリンクを用意します。

- ⚠ 3.75km(コース1周)ごと計8回(ハーフ30kmは4回)給水できます。熱中症・脱水症予防のために、スタート前は各自で、レース中はこまめな給水を心がけてください。

●トイレ

会場内常設トイレをご利用ください。

●救護所

メイン会場に1ヶ所設置いたします。大会競技中の怪我・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。応急処置後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。

更衣室・荷物預かり

- **更衣室**
会場内指定更衣室をご利用ください。
- **荷物預かり**
会場内指定場所をご利用ください。荷物預かり所で配布する「荷札」にご自身のナンバーカード番号を記入し、必ず荷物につけてからお預けください。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。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。

記録

- 記録計測は、受付時にお渡しするランナーズチップで行います。チップがないと計時できませんので、正しくシューズに装着してください。
- 表彰はございません。あらかじめご了承ください。
- 本大会の記録証は「WEB記録証」です。グロスタイムとネットタイム、コース1周(3.75km)ごとのラップタイム入り記録証です。大会終了後、約1週間で大会HPから記録証をダウンロードできるようになります。

写真入り記録証をダウンロード



ランフォト

大会終了後、約1週間でダウンロード可能!



まずはこちらへアクセス! >> <http://runnet.jp/record/>

- 大会当日は、「ランナーズアップデート」でパソコン・携帯サイトからフィニッシュタイムを確認できます。
※記録は速報のため、参考タイムです。



ランナーズアップデート

パソコン <http://update.runnet.jp/2018aichi30k/>



ランフォトの新サービス 「ランフォト+(ランフォトプラス)」 当日中に写真データをゲット!



大会のHPからゼッケンナンバーを登録すれば、あなたの写真がfacebookに自動投稿されます。

大会当日、RUNNET・ランフォトの新サービス「ランフォト+(ランフォトプラス)」を実施します。ランフォト専属カメラマンがレース中のあなたの姿を撮影し、Facebookに自動的に写真が投稿されるサービスです(公開範囲はご自身で設定できます)。

事前に、大会HPに掲載される登録用ボックスにご自身のナンバーを登録することで、ご利用いただけます。当日はナンバーカードの数字が良く見えるように、身体の正面に留めてください。

※当日の写真入り記録証発行はございません。

ランフォト+の詳細はこちら→ <https://runnet.jp/runphoto/>

ナンバーカードとランナーズチップ

- ランナーズチップは、ナンバーカードセットに同封の取扱説明書を参考に、シューズに正しく装着してください。ナンバーカードは前から見えるよう胸に付けてください。
- ランナーズチップは、レース終了後必ずご返却ください。途中で棄権した場合も大会本部までご返却ください。

注意事項

- 雨天決行。但し、地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、参加料返金の有無・額、通知方法等についてはその都度主催者が判断し、決定します。
- 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。
- 大会開催中の怪我に関して、主催者加入の損害保険の範囲内のみの補償となります。
- 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。**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。**
- 天候が急変する事も予想されます。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。喫煙所はありません。
- スタート時刻に間に合わなかった際は、失格となります。

アミノバイタルが愛知30Kをサポート!

愛知30Kに参加される皆様には、レース中のアミノ酸補給に最適な新商品「アミノバイタル アミノショット」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」をスタート前に配付します。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。ゴール後には「アミノバイタルGOLD」、「アミノバイタル GOLD 2000ドリンク」を両方提供! 目標レースに向けて走り込むランナーの皆様を「アミノバイタル」シリーズでフルサポートいたします。

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



恵那峡ハーフマラソンにご招待!

- 今回の愛知30Kでは、ハーフ30K(15km)種目の参加者限定で、恵那峡ハーフマラソンの出走権が手に入るチャンスがあります!

恵那峡ハーフマラソン(岐阜県恵那市、4月15日開催)は景観の良さと、応援の温かさが魅力!名古屋から約1時間でアクセスも良好な大会です。ぜひこの機会にお楽しみください!出走権の結果は、愛知30K当日会場で14:30頃に発表します!ゴール後にご確認ください。

大会 MC

●愛知北エフエム

United North84.2
「Cygnets」木曜日ナビゲーターの、見廣 瑠美奈(みひろるびな)さんが大会MCを務めます。持ち前の明るさで愛知30Kの会場を盛り上げ、ランナーの皆様を応援します！



見廣さんは、翌週開催の犬山ハーフマラソン(2/25)に出走予定。愛知30Kでも途中、参加者の皆様と一緒に走って元氣をお届けします！

大会に関するお問い合わせ

愛知30K 大会事務局 (株式会社アールビーズ 名古屋事業所)
(営業時間平日 10:00~17:00)

※お問い合わせは、RUNNETの問い合わせフォームをご利用ください。

URL: <http://runnet.jp/cgi-bin/contact.php?p1=18>

※件名には必ず「愛知30Kについて」とご入力ください。

最新情報は大会ホームページを CHECK! >> <http://30k-series.com/aichi/>

TEL (大会当日のみ): 090-3230-6864

※緊急時以外の電話でのご連絡は、ご遠慮ください。

事前 健康チェックリスト

●「愛知30K大会」参加にあたり、事前の健康チェックをお願いします。必ずご本人が確認してください。提出の義務はありません。

(A) 下記の項目(1~4)のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加について、かかりつけ医によくご相談ください。かかりつけ医の指導のもと、健康診断や心臓検診を受けてください。

1. 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。
2. 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。
3. 血縁者にいわゆる“心臓マヒ”で突然に亡くなった方がいる(突然死)。
4. 最近一年以上、健康診断を受けていない。

(B) 下記の項目(5~8)は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談し、レース参加前までに状態を安定させてください。

5. 血圧が高い(高血圧)。
6. 血糖値が高い(糖尿病)。
7. コレステロールや中性脂肪が高い(高脂血症)。
8. たばこを吸っている(喫煙)

! かかりつけ医とは、みなさんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。かかりつけ医をきちんと決めて、大会参加などについて相談しましょう。

会場までのアクセス



アクセスMAP



! 詳細は大会HPのアクセスページをご確認ください。

<http://30k-series.com/aichi/course/>

レース前 健康チェックリスト

●安全なレース運営のため、参加する皆さん1人1人がレース当日の体調をスタート前に必ずチェックしてください。提出の義務はありません。

●下記項目(1~7)の中で、1つでも当てはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。

1. 体温は平熱である、熱感はない。
2. 疲労感が残っていない。
3. 昨夜の睡眠は充分にとれた。
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れた。
5. かぜの症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)はない。
6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
7. 腹痛、下痢はない。

レース中の注意事項

●レース前・レース中・レース後は水分補給を心がけましょう。体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

! レース運びを計画立ててレースに臨みましょう。また、ラストスパートは急激に心臓に負担がかかります。当日は、余裕を持ってフィニッシュできるよう心がけましょう。

