

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17日(日)開催

愛知 30K



開催日

2019年2月17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、エプソン販売株式会社、ゼビオ株式会社

会場 大高緑地 (名古屋市緑区)

コース 公園内周回コース (30km : 1周3.75km、10km : 1周1.25km)

大会スケジュール

- 07:30 会場オープン、受付開始
(30kmは9:00まで、10kmは13:30に受付終了)
- 08:00 スタート前給水所サービス開始
- 09:10 オープニングセレモニー (ウォーミングアップ)
- 09:30 30km スタート (申告タイム順に整列しスタート)
- 13:30 30km 制限時間
- 14:00 10km スタート
- 15:30 10km 制限時間
- 16:00 大会終了

選手受付

参加票発行案内メールを選手の方へ配信します。

メールで届く URL より参加票をダウンロードした後、印刷したものを持参するか、スマートフォンの画面に表示したものを受付でご提示のうえ、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(ロングスリーブTシャツ)は受付時にお渡しします。
(事前申込者のみ)



【参加賞ロングスリーブTシャツ】

受付の詳細はこちら

<http://runnet.jp/runpassport/>

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17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30分、10km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
フルマラソン 6 時間以内 (10km 種目のみ)	約 8 分 20 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、1.25km)ごとのラップタイムをとりまします。

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。

- ❗ コース1周ごと計8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いきます。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・荷物置き場

●更衣室

会場内指定更衣室をご利用ください。

●荷物置き場

会場内に荷物置き場を用意しております(スタッフ常駐)。荷札(1人1枚)を用意しておりますので、各自でナンバーカードの番号を記入ください。

その後、スタッフにナンバーカード・荷札の番号を見せて頂き、各自で荷物を置いてください。競技終了後は再度ナンバーカードをスタッフに見せて置き場に入り、ご自身で荷物を確認頂き、引き取りをお願いします。

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します。

2:58.com ランナーズアップデート

ナンバーカードまたは氏名を入力し検索することで、計測地点ごとの通過記録を調べることができます。

ナンバーや氏名が分かれば、ご家族やお友達の記録も確認でき大変便利です。

※検索できる記録は速報のため、参考タイムとなります。
<http://update.runnet.jp/2019aichi30k/>



ランフォト+ (写真入りWEB記録証)

大会終了後、スマートフォンの操作で写真入りweb記録証を作成できます。右のQRコードをスマートフォンで読み取り、作成サイトに登録してください(大会当日までアクセスできません)。スマートフォンの写真フォルダにあるご自身で撮った写真も選択できます。

※写真に写ったナンバーカードで本人を認識します。ナンバーが隠れないようにご注意ください。



※イメージはサンプルですので、実際のデザインとは若干異なります。

https://runnet.jp/runphoto/runphoto_plus/

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。ナンバーカードは番号の方を前(胸側)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。

「アミノバイタル®」が愛知30Kをサポート!

●味の素株式会社

愛知30Kに参加される皆様には、筋肉の材料となるアミノ酸「アミノバイタル® プロ」、長時間エネルギー持続可能な「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」と「アミノバイタル® GOLD 2000ドリンク」の両方を提供!

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。



フルマラソン前には必ずチェック! 走りの悩みは「足型」で解決できる

●スーパースポーツゼビオ

足型の乱れは悪いフォームや故障の原因となることをご存知でしょうか?

足型=サイズのイメージが強いですが、足裏の状態や足幅、足圧を見ることで、故障のリスクやフォーム改善のヒントを得ることができます。

愛知30K会場内のゼビオブースでは足型測定コーナーを用意し、皆さんの足の状態を見極め、アドバイスさせていただきます。

フルマラソン本番前に自分の足型を知り、ケアをしていくことで、故障予防とパフォーマンスアップにつなげましょう!



大会 MC

● TeamR2 7期

桜朋 梨恵 (おおも りえ) さんが大会当日の MC を務めます。



★ 2004 年から 2011 年までプロキックボクサーとして活動。

2016 年の東京マラソンが初マラソンです。

現在は、2017 年に出した自己ベスト (3 時間 59 秒 47 秒) を 3 月の東京マラソンで更新できるような日々練習に励んでいます。

愛知 30K でもペーサーとして、参加者の皆様と一緒に走って大会を盛り上げます！

会場までのアクセス



アクセス MAP

！ 最寄りの駅からの詳細は大会 HP のアクセスページをご確認ください。

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



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。

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 のお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 1 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。

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に心がけましょう。

コース MAP

※コース状況（凍結・工事など）により、当日変更となる場合があります。



会場図

