RUNNETの「マイページ」からダウンロードできる参加票をご確認の上、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

2019年7月13日（土）

主　催　一般財団法人アールビーズスポーツ財団
共　催　北海道新聞旭川支社
後　援　旭川市、旭川市教育委員会、旭川市体育協会
協　賛　味の素株式会社
会　場　旭川駅前南側スペース
コース　忠別川河川敷（片道５ｋｍ　３往復）

- 本大会のコースはランナー専用ではありません。自転車や歩行者と接触しないよう、各自で安全走行を心掛けてください。
- 会場には駐車場を用意しておりませんので、公共交通機関をご利用ください。

大会スケジュール

08：00 会場オープン、受付開始
（9：20 に受付終了）
09：00 オープニングセレモニー（ウォーミングアップ）
09：30 スタート（申告タイム順に整列しスタート）
13：30 レース終了（制限時間 4 時間）

選手受付

RUNNET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）は受付時にお渡しします。

【参加賞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、7月13日（土）朝6時に大会HPにてお知らせします。

スタートについて

旭川30Kでは、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タイム別にグループを設定しております。グループごとに並んでのスタートとなりますので、ナンバーカードに印字されているグループを確認してください。

グループ	目標ペース（目安）	
①	サブスリーから3時間09分前後を目標	4分15秒/km、4分30秒/km
②	3時間30分前後を目標	5分00秒/km
③	3時間52分前後を目標	5分30秒/km
④	4時間13分前後を目標	6分00秒/km
⑤	4時間34分前後を目標	6分30秒/km
⑥	4時間55分前後を目標	7分00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。往復（10km）ごとのラップタイムをとります。

給水・救護所

●給水所

コース上 ２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。

- 計 9 回（1.2 km、5 km、8.8 km、11.2 km、15 km、18.8 km、21.2 km、25 km、28.8 km）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。

●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（10km）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。

当日発行写真入記録証「ランフォト+（ランフォトプラス）

大会当日はコース上、フィニッシュ地点等でランフォト専属カメラマンがランナーの皆さんを撮影します。
その写真を完走証に入れることができます。
ナンバーカードを読み込んでランナー本人を確認するため、数字がよく見えるように留めてください。

●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
携帯サイト　http://update.runnet.jp/m_2019asahikawa30k/
パソコン　http://update.runnet.jp/2019asahikawa30k/

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。

アミノバイタルが旭川30Kをサポート!

旭川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。

事前 健康チェックリスト

●「旭川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。

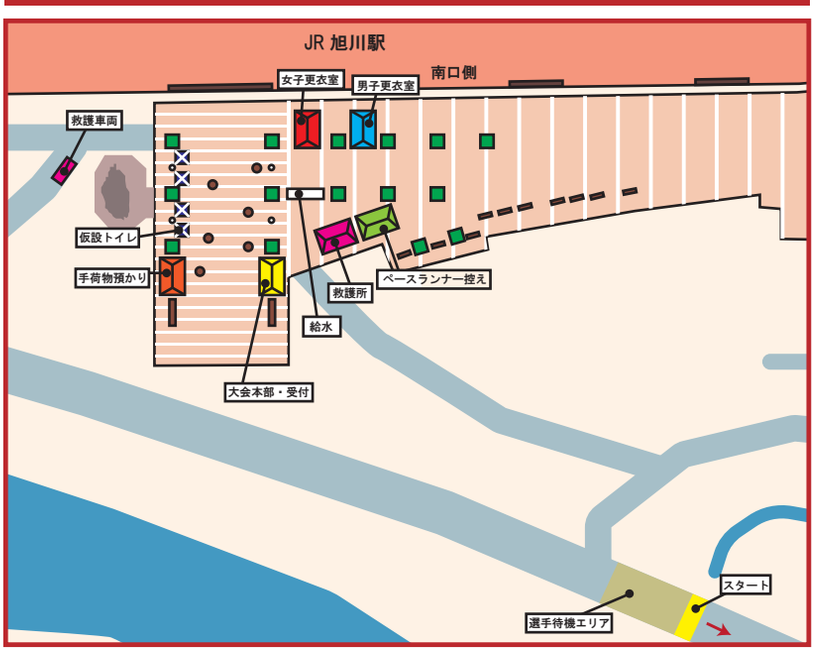
1. 体温は平熱である、熱感はない。
2. 疲労感は残っていない。
3. 昨夜の睡眠は充分にとれた。
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れた。
5. かぜの症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）はない。
6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
7. 腹痛、下痢はない。

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。

会 場 図



会場までのアクセス

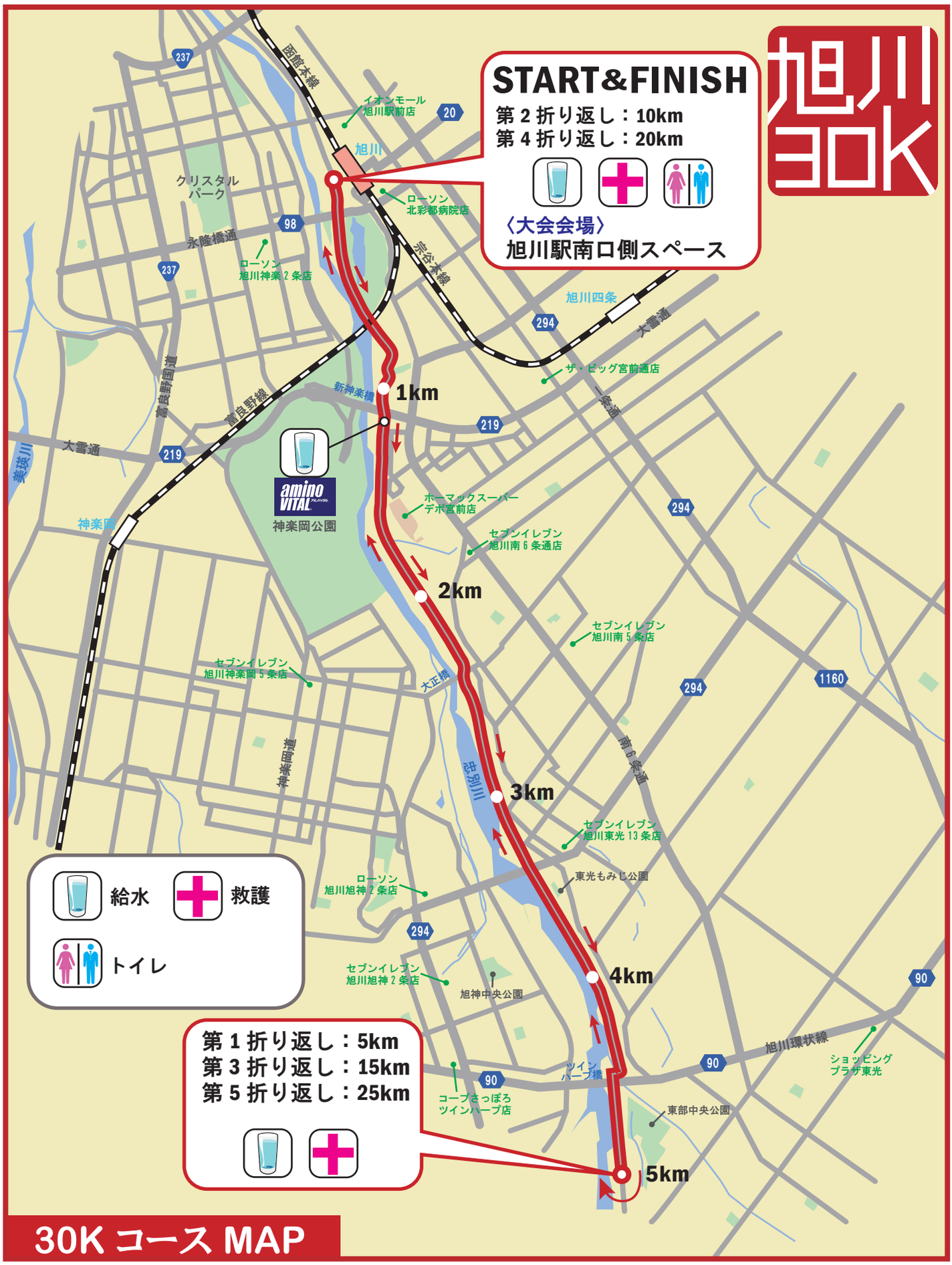
アクセスMAP

大会に関するお問い合わせ

旭川30K 大会事務局　（株式会社アールビーズ　北海道事業所）
（営業時間平日 9:30 ～ 17:30 ※第 3 金曜日を除く）

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

TEL：011-206-6391
【7/13大会当日のみ】携帯：090-8700-9184　※緊急時以外の電話でのご連絡は、ご遠慮ください。


旭川30K
START&FINISH
第 2 折り返し：10km
第 4 折り返し：20km
〈大会会場〉
旭川駅南口側スペース
第 1 折り返し：5km
第 3 折り返し：15km
第 5 折り返し：25km
給水
救護
トイレ
1km
2km
3km
4km
5km
函館本線
イオンモール旭川駅前店
旭川
クリスタルパーク
ローソン北彩都病院店
永隆橋通
ローソン旭川神楽 2 条店
宗谷本線
旭川四条
大雪通
ザ・ビッグ宮前通店
新神楽橋
一条通
富良野線
神楽岡公園
ホーマックスーパーデポ宮前店
セブンイレブン旭川南 6 条通店
神楽岡
セブンイレブン旭川南 5 条店
セブンイレブン旭川神楽岡 5 条店
大正橋
忠別川
南 6 条通
セブンイレブン旭川東光 13 条店
東光もみじ公園
ローソン旭川旭神 2 条店
セブンイレブン旭川旭神 2 条店
旭神中央公園
旭川環状線
ツインハーブ橋
ショッピングプラザ東光
コープさっぽろツインハーブ店
東部中央公園
237
20
98
219
294
1160
90

30K コース MAP