



千葉30K冬大会

参加のご案内 2020年2月9日(日)

主催 一般社団法人
アールピーススポーツ財団
協賛 味の素株式会社

この度は「千葉30K冬」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。



事前にお送りしている千葉30K冬大会のご案内メールから参加票を発行して大会当日
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

2020年2月9日(日)

会場までのアクセス

会場：柏の葉公園 陸上競技場(千葉県柏市)

- JR常磐線・東武野田線「柏駅」西口 東武バス2番乗り場より
 - ・国立がん研究センター行き「東大前」または「東大西」下車
 - ・柏の葉キャンパス駅西口行き「柏の葉公園中央」下車
(所要時間約20分)
- つくばエクスプレス(TX)「柏の葉キャンパス駅」西口バス乗り場より
 - ・柏駅西口行きまたは高田車庫行き「柏の葉公園中央」下車
 - ・流山おおたかの森駅東口行きまたは江戸川台駅東口行き
「税関研修所」下車 (所要時間約5分)
- つくばエクスプレス(TX)「柏の葉キャンパス駅」より徒歩約30分
- 自動車をご利用の場合 常磐自動車道「柏IC」より10分。
園内駐車場をご利用いただけます(有料)
会場の陸上競技場へお越しの場合、第1駐車場のご利用が便利です。

アクセスマップ



大会に関するお問い合わせ

千葉30K 冬大会事務局 (株式会社アールピース 千葉事業所)

E-mail: tiba30k-fb@runners.co.jp

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

大会スケジュール

8:30 会場オープン、受付開始
 10:00 30km 走スタート
 14:00 レース終了

選手受付

事前にお送りしている千葉30K冬大会のご案内メールから参加票(QRコード付)を印刷して持参するか、スマートフォンの画面でご提示ください。受付では、ナンバーカードと参加賞をお渡します。
<https://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9日朝6時に大会HPにてお知らせします。
電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

スタートについて

千葉30K冬では、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

グループ①	フルマラソン3時間以内	約4分15秒/km
グループ②	フルマラソン3時間30分	約5分/km
グループ③	フルマラソン4時間	約5分30秒/km
グループ④	フルマラソン4時間30分	約6分/km
グループ⑤	フルマラソン5時間	約7分30秒/km

⚠ 体調が悪くなった場合などは申告ペースより後ろのブロックに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。
 ※前のブロックへの変更をご遠慮ください。

更衣室・荷物預かり

●更衣室

競技場常設更衣室をご利用ください。

●荷物預かり

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。

給水・トイレ・救護所

給水所

コース上（競技場内）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。

！ 約3km（コース1周）ごと計10回給水できます。熱中症・脱水症予防のために、スタート前、レース中はこまめな給水を心がけてください。

トイレ

公園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。

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。
- 本大会の記録証は「WEB 記録証」です。ネットタイムとコース1周（約3km）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。
- 表彰はございません。あらかじめご了承ください。
- 周回数はご自身でカウントしてください。

今年も「アミノバイタル®」が千葉30K冬大会をサポート！

千葉30K冬に参加される皆様には、当日のコンディションを支えるアミノ酸「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、リカバリー用の「アミノバイタル。GOLD」も提供！

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/>



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。
- 公園内は占有ではございません。コースとなっている園路は一般の方も利用します。2列縦隊で走行し、一般来場者とぶつからないよう声を掛け合いましょう。
- 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。



写真入りWEB記録証(速報)を会場で作成！

会場での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。大会終了後、下記のQRコードをスマホで読み取り、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）。スマホ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。



画像で保存して、
ご自宅のPC等から
印刷できます

※ラップタイムは
入りません



レース中カメラマンが撮影した写真に写ったナンバーカードで本人を認識します。ゼッケンナンバーが隠れないようご注意ください。

詳しくはこちら <http://runnet.jp/runphoto/>

国道16号線、柏インター

バス停
税関研修所

柏の葉キャンパス駅

バス停
柏の葉公園中央

柏駅

第1駐車場

野球場

北エントランス

メイン会場
(陸上競技場)

スタート/
フィニッシュ

30Kコース

ポート池

多目的広場

バス停
東大西

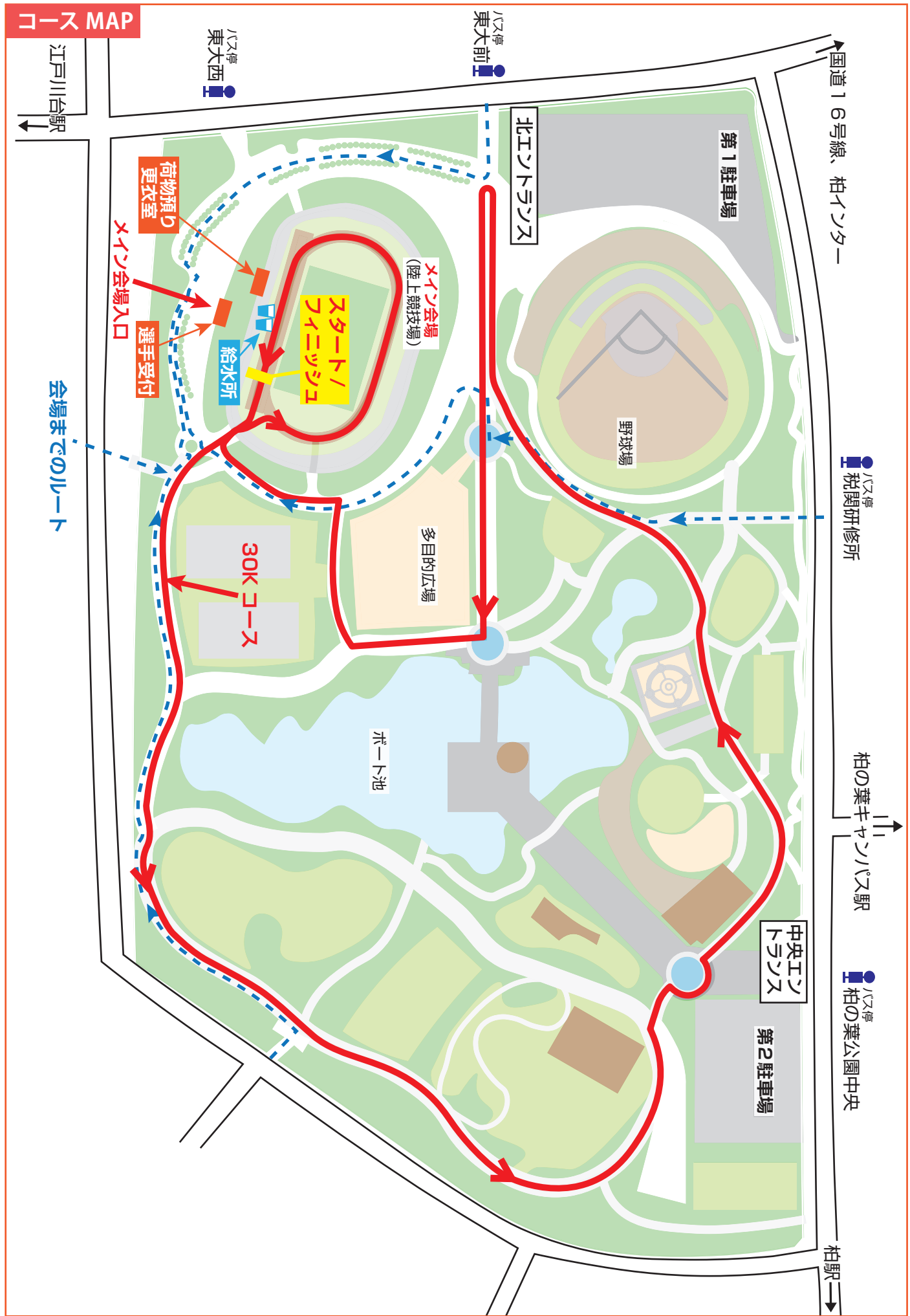
バス停
東大前

荷物預り
更衣室
選手受付
メイン会場入口
給水所

江戸川台駅

会場までのルート

コース MAP



会場のご案内（陸上競技場）

