

RUNNERS
30
北ふくい
series K
参加のご案内
Participation Guide

RACE DAY **2025.10.4** Sat.

ランナース

amino VITAL
アミノバイタル

大会公式サイト <https://runners.30k-series.com/fukui/>

会場 福井市・足羽川河川敷泉橋東側
主催 一般財団法人アールビーズスポーツ財団
協賛 味の素株式会社
協力 福井県 / ふくい桜マラソン実行委員会



大会公式サイトQRコード



この度はランナース30Kシリーズにご参加いただきありがとうございます。
当シリーズはランニング専門誌・月刊ランナースが「フルマラソンに効く、30kmの実践型トライアル」のコンセプトのもと、全国規模で開催しているメディア連動型トレーニングイベントです。
参加者の皆さまが目標大会で最高のパフォーマンスを発揮できるよう、30K当日だけでなく、専門誌の知見を活かした事前・事後のサポートも充実させています。
下記案内をご確認いただき、目標達成に向けた総仕上げとしてお役立てください。

30kWebinar

Before 30k

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

通常エントリー、レイトエントリーの方には8/30、9/21に配信のご案内メールに記載してあります。

※閲覧にはパスワードが必要です。



Step 1 デジタル冊子で30K走の目的を再確認しよう！
30Kご参加の前に、事前にご案内しております月刊ランナース特別編集・デジタル冊子「30Kの走り方」をご確認いただき、30K走の目的を再確認ください。
事前に意識した上で当日ご参加いただけますと効果が高まります。

Step 2 事前ウェビナーで理解を深めよう！
デジタル冊子で目的を確認した後は、動画を見て理解を深めましょう。
プロランナー・吉田香織さんが30km走を徹底解説。
事前に見ていただきたい動画を6本ご用意しました。
説得力のある説明は全ランナー必見です。当日のモチベーションを高めるために、ぜひご覧ください。

Race Day 30k

Step 3 30Kを走り切ろう！

会場到着後の流れ

大会会場に到着後、受付テントにて受付を行ってください。

受付時間 **7:00～8:30**

選手受付テント

会場到着後

amino VITAL 各種配布物受け取り

受付完了

手荷物預け

8:30 スタートに向けて準備



9:00
START

※計測タグ装着済みアスリートビブスは事前に送付しておりますので必ず持参ください。
※レイトエントリー・直前エントリーの方のみ、受付テントでアスリートビブスをお渡しします。

ストレッチやウォーミングアップなど、スタートに向けてご準備ください。

Schedule

制限時間は4時間になります。

会場オープン/受付開始

7:00

受付窓口終了

8:30

スタート

9:00

レース終了

13:04

大会に関してのお問い合わせ先、開催可否に関するお知らせに関してはP.5をご確認ください。

開催日

2025年10月4日(土) 雨天決行

会場

福井市・足羽川河川敷泉橋東側(福井市毛矢1-10)

選手受付

本大会はアスリートビブスを事前送付(※)しておりますが、
全選手スタート前に必ず受付テントにお越しください。

※事前送付は8月24日(日)までにエントリーした方が対象

- 一般エントリーの方(8月24日(日)までにお申し込みされた方)
事前にアスリートビブスを郵送します。アスリートビブスを忘れずにご来場ください。受付でアミノバイタル等を配布します。
- レイトエントリーの方(8月25日(月)以降にお申し込みされた方)
アスリートビブス、アミノバイタル等を受付でお渡しします。
- 計測タグは、アスリートビブスの裏面に装着されていますので剥がさないでください。※計測タグは返却不要です。
- 計測タグが装着されているアスリートビブスは必ず胸につけてください。胸に正しくつけていない場合、記録が取得できない場合があります。
- 目標大会が記載されているアスリートビブスは背中につけてください。

スタートについて

2分毎のウェーブスタートを実施します。

- 4分15分/km ~ 7分/kmの8グループに分かれ、2分毎のスタートとなります(3ウェーブでのスタートです)。
- 第1グループ(4分15秒/km)より速いペースを予定されている方は、第1グループの先頭にお並びください。
- スタートマット通過時からのタイム(ネットタイム)を計測します。
- 当日の体調で希望グループで走るのが厳しいと判断された場合は、ご自身の申告タイムか、それより後のグループでのスタートが可能です。

スタート時間	目標ペース(目標タイム)	アスリートビブスカラー
9:00 スタート	3時間00分以内	ブルー
	3時間15分以内	
	3時間30分以内	グリーン
	3時間45分以内	クリーム
9:02 スタート	4時間00分以内	オレンジ
	4時間15分以内	ピンク
9:04 スタート	4時間30分以内	パープル
	5時間00分以内	

※レイトエントリー、直前エントリーの方は、ご自身が希望するウェーブでスタートしてください。

給水・救護所

●給水所

約2.5km毎に給水所を設置し、水およびアミノバイタル®GOLD2000ドリンクを提供します。また、20km地点では、アミノバイタル®アミノショット®を提供します。

●救護所

メイン会場1カ所に設置します。
大会競技中のけが・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。

記録計時

- 記録はアスリートビブス裏面に装着されている計測タグで計時します。
- 計測地点を通過する際、アスリートビブスを腕等で隠さないようにお願いいたします。

更衣室・手荷物預かり

●更衣室

会場内に更衣室テントをご用意しておりますが、大会当日のスタート前は混雑しますので、着替え用のポンチョを持参したり、来場服装などを工夫してください。

●荷物預かり

会場内に手荷物置き場を設けています。入口に用意している荷札を必ず付けてからお預けください。

なお、貴重品はお預かりできません。ご自身での管理をお願いします。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。

フィニッシュ後サービス

- アミノバイタル®GOLD2000ドリンクとアミノバイタル®GOLDをご提供します。

記録速報・記録証について

- 本大会の記録証はWEB記録証です。競技終了後、下記QRコードから記録証をダウンロードできます。
- 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。

R RUNNET

大会結果サービス

ナンバーや氏名からランナーの情報を閲覧できます。



ランナーの現在地は? (📍)
応援navi

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。



amino VITAL[®]

アミノバイタル[®]

アミノバイタル[®]が北陸ふくい30Kをサポート!

参加ランナーの皆様には、タイミングに合わせ5種類のアミノバイタル[®]をお配りします!

フルマラソンのレースを想定し、30km走の効果を最大化するべく、アミノバイタル[®]を上手に活用しましょう!

効果的な摂取タイミング



アミノバイタル[®]の
詳細はこちらから



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

After 30_k

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

Step 4

事後ウェビナーで30K当日を振り返り、本番レースに向けて準備しよう!

事前動画同様にプロランナー・吉田香織さん解説の振り返り動画をご用意しました。

30Kを走り終えてから動画を確認いただくことで本番レースに向け残り期間何をすればよいかわかりやすくなる内容となっています。走り終えて終わり、ではなく事後ウェビナーを活用して残り期間のトレーニング、コンディショニングにお役立てください!

30_k Webinar



ウェビナー閲覧はこちらから→

※事後ウェビナーは10月4日(土)以降公開予定です。



コースマップ

本大会のコースは、一般歩行者や自転車などが通行する場合がありますので、安全には十分注意してレースに参加してください。



<コース注意事項>

●コースは全て往復路になります(コース全幅約3~4m)。

●左側走行をお願いします。前のランナーを追い抜く場合は、必ず“右側”から追い抜くようにお願いします。

<ランナーのマナー>

●前のランナーや一般歩行者の**無理な追い抜きは危険なため、禁止です**。一声かけるなど配慮ください。

●3名以上が横に並んで走ることのないようにしてください。

●ツバ吐きは禁止です。

●**周回管理はご自身でおこなってください**。スタッフは管理しません。

●途中で棄権される場合はお近くのスタッフに声をかけてください。

会場図



●ゴミは各自お持ち帰りください。

会場アクセス

大会会場には駐車場を設けておりません。
お車でお越しの場合は福井駅周辺の有料駐車場をご利用ください。

公共交通機関ご利用の方

- 北陸新幹線・ハピラインふくい・えちぜん鉄道を利用
福井駅下車
福井駅西口より会場まで徒歩約10分
- 福井鉄道を利用
[福井鉄道福武線]
足羽山公園口駅より会場まで徒歩約5分
商工会議所前駅より会場まで徒歩10分

※自転車でも来場可。
会場に臨時駐輪場あり(鍵の管理など盗難防止にはご自身で十分に留意してください)

アクセスマップ



注意事項

- 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。
- 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。
- 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。

過去の気象情報 (10月4日の天気)

	2024	2023	2022
天 候	雨のち曇り	曇り	曇り
9時気温	23.0℃	21.4℃	26.6℃
12時気温	21.5℃	25.6℃	29.4℃

大会に関してのお問い合わせ

事前 **30k@runners.co.jp**
メールの件名に『北陸ふくい30K』とご記入ください。

TEL : 070-1053-6145
前日：9:30～17:30 / 当日：6:00～18:00
※緊急連絡以外はご遠慮ください。

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10月4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。

大会公式サイト <https://runners.30k-series.com/fukui/>



大会公式サイトQRコード