

2019兵庫 加古川30K

2019年1月19日(土)

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 エプソン販売株式会社
ゼビオ株式会社

◆◆◆◆◆ 参加のご案内 ◆◆◆◆◆

この度は「兵庫・加古川30K(ヒョーゴカコガワサーティケイ)」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うえでご来場ください。

開催日

2019年1月19日(土)

会場

加古川みなもロード (兵庫県加古川市)

コースのご案内



※今大会は、片道2.5km折返しのコースに変更します。

大会に関するお問い合わせ

兵庫・加古川30K大会事務局(アールビーズスポーツ財団内)

事前 TEL.06-6305-6302

(平日 10:00~17:00 第3金曜日を除く)

当日 TEL.080-9580-3476(大会本部)

※緊急時以外はご遠慮ください。

■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、大会当日1月19日(土)早朝5時に大会HP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HP <http://30k-series.com/hyogo/>

受付会場までのご案内



大会スケジュール

- 8:00 会場 オープン、受付開始
- 10:00 第1ウェーブスタート
(希望ペース「フル3時間30分以内」まで)
- 10:02 第2ウェーブスタート
(希望ペース「フル4時間以内」より後)
- 14:00 30K レース終了

選手受付

- 12月26日(水)と1月16日(水)の2回、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ください。

受付の詳細はこちら

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



ナンバーカードとランナースチップ

- ランナースチップは、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2枚あります。ナンバーが記載された方を胸に、目標フルマラソン大会が記載された方を背中に付けてください。

更衣室・荷物預かり

- 更衣室
会場内に更衣テントを設けていますのでご利用ください。
- 手荷物預かり
会場内に手荷物預かりを設けていますのでご利用ください。
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
2.5km毎に給水所を設置します。脱水症予防のために、スタート前・レース中は必ず給水を行ってください。
給水所では、水、スポーツドリンクなどを提供します。
- トイレ
トイレの設置場所は会場MAPをご確認ください。主催者側で用意する仮設トイレの他、コース沿いの公衆トイレもご利用いただけます。
- 救護所
大会会場に設置されています。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。

★フードサービス実施します！

会場内のフードエリアでは、ドリンク(コーラ・オレンジジュースなど)、軽食(おにぎり、パンなど)を無料で提供します。走る前後のエネルギー補給にぴったり。ぜひお立ち寄りください！



加古川 30K 大会会場



30Kウェーブスタートについて(2ウェーブ)

安全、スムーズに走行していただけるよう、希望ペース、申告タイム別にスタート時間を設定しました。受付でお渡しするナンバーカードに印字されている、各自のスタート時間をご確認ください。

- 10:00 スタート フル3時間以内(4分15秒/km)
フル3時間30分以内(5分/km)
- 10:02 スタート フル4時間以内(5分40秒/km)
フル4時間30分以内(6分20秒/km)
フル5時間以内(7分/km)
フル5時間以上(7分以降/km)

★各自スタートマット通過時からのタイムを計時します。

- ペースメーカーについて
フル3時間以内(4分15秒/km)、フル3時間30分以内(5分/km)、フル4時間以内(5分40秒/km)、フル4時間30分以内(6分20秒/km)、フル5時間以内(7分/km)の設定でペースメーカーがつかます。レースペースを作るのにお役立てください。



アミノバイタル®が兵庫・加古川30Kをサポート!

味の素株式会社

兵庫・加古川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」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。

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



エプソン WristableGPS心拍計付きウォッチを試着して30Kを走れるチャンス

エプソン販売株式会社

「キツイ」「ラク」といった感覚を客観的に把握できる「心拍数」を意識して走ろう!

兵庫・加古川30K(先着20名)にて心拍計付きGPSウォッチWristableGPS(J-300)を試着して出走できます!

さらに...

気に入っていただいた方には、対象機種をRUNNETSHOPにて

特別割引(価格から4,500円引き)でご購入できるクーポンをプレゼント!

WristableGPS試着お申し込みはコチラ↓↓
(e-moshicomへ)

<https://moshicom.com/20032/>

◆ 会場でのフォローアップも充実!! ◆

大会当日のブースにて、商品の使用方法の説明と心拍計の活用方法のレクチャーも行います。

「使い方がわからないから不安」という方もぜひこの機会をご活用ください!

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。

兵庫・加古川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!

<http://www.supersports.co.jp/special/foot-fitting/>





写真入りweb完走証を会場で作成!

会場でのスマートフォンの操作で、写真入りweb完走証を作成できます。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



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。

詳しくはこちら <http://runnet.jp/runphoto/>

記録

- 記録計測はランナースチップで行います。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。
- 靴ヒモのないシューズで走る方は、受付テントのヘルプデスクへお越しください。
- 本大会の完走証はランフォト(写真入りWEB完走証)です。5km毎のラップ入り完走証です。大会後に、大会HPから完走証をダウンロードできるようになります。
- 大会当日は、「ランナースアップデート」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。

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。
- 競技中は運営スタッフの指示に従って、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になります。
- 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。また、体調不良の場合は無理せず、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。



ランナースアップデート

PC・スマホ用

<http://update.runnet.jp/2019kakogawa30k/> スマートフォン



表彰

本大会は、春のフルマラソンでそれぞれの目標を達成するためのペース走をメインとした練習会的イベントであるため、表彰を行いません。

参加賞

- 大会オリジナル 速乾性ロングスリーブTシャツ
大会当日、受付時に大会オリジナルTシャツをお渡しします。サイズ変更はできませんのでご了承ください。

保険について

大会開催中のケガ等に関しては主催者加入の傷害保険の範囲のみの保障となります(応急処置は主催者で行います)。もし、走行中に気分が悪くなるなどの異変を感じた場合、無理をせず近くのスタッフに声をかけてください。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。

※最新情報は大会HPにアップします。
<http://30k-series.com/hyogo/>



「少々の無理なら…」が危険 — アナタにも起こる心臓トラブル

兵庫・加古川 30K 大会では救護体制に万全を期していますが、レース中、心臓トラブルに陥ったランナーに速やかな救命活動を施し、社会復帰を可能にさせるのは大変困難（※）なことです。

「チームに迷惑をかけられない」と、身体が発する危険信号に「気付かぬフリ」で無理をしている人はいませんか？
「少しくらいは大丈夫」という過信は大きな間違い。特に、過去に「胸が締めつけられるような思いをしたことがある」「平常時に心臓が苦しくなった経験がある」などの自覚症状があった方は要注意。

以下は、『月刊ランナーズ2012年4月号』に掲載した記事です。心臓トラブルによる悲劇を防ぐ最善の方法は、ランナーであるアナタ自身の自覚や責任、「自己管理」であることを理解し、マラソン大会を楽しみましょう！

（※）心停止状態から1分経過するごとに心拍再開の確率（救命率）は7～10%ずつ低下

（日本医師会インターネット生涯教育講座<救急診療における処置と連携>より）

Kさん(33歳)の場合

大会：2011年12月18日（日） 神宮外苑EKIDEN

状況：第2走者からタスキを受け取って勢いよく競技場を飛び出した直後、いつも以上の強さで心臓がバクバクと鼓動するのを感じた。視界から色彩が失われ、目の前が徐々に歪んでいくような感覚に。座り込んで呼吸を整え走り出すが、すぐ同じ症状になり、またしゃがんみこんだところで意識を失った。心室細動による心停止で、急性の心室細動と診断される。ICD（体内植え込み型除細動器）を埋め込む手術を受け、17日間入院した。

Kさんは以下のような状況でした

- これまで過去に、健康診断に引っかかったことは一度もない。
- 週に1度は30分から1時間、5kmから10kmのランニングを継続していたので、体力には自信があった。
- 大会の数カ月前からほとんど走れていなかった。12月初旬には風邪で調子を崩していた（疲れも抜けにくくなっていた）。
- 体調不良のため、薬を服用。薬を飲み終えたのは大会前日の17日（土）の朝。
- 仲間との駅伝参加なので迷惑はかけられない、楽しそう、という思いから「少々の無理なら」と棄権しなかった。

該当する場合は、
無理をしない！

心臓トラブルのリスクチェック

発症リスクを高める要因

- 煙草を吸う
- 血圧が高い
(収縮期血圧が140以上または拡張期血圧が90以上)
- 尿酸値が高い (8.0ml/dl以上)
- 肥満気味 (BMIが25以上)
- 糖尿病がある
- ストレスを感じる事が多い
(仕事が忙しく、不規則など)
- 心筋梗塞、狭心症、心筋症の診断を受けている
- 突然死をした家族や親族がいる

レース当日の体調

- 風邪気味である、熱っぽい
- 薬を飲んだ
(風邪薬、禁煙薬等
※心室除細動を誘発する成分が入っているケースもある)
- 前夜にお酒を飲んだ
(興奮作用で疲れが残り、利尿効果で脱水状態になりやすくなる)
- よく眠れなかった
- 朝食を食べられなかった
- 強行スケジュールで会場入りした
(前夜から車での会場入り、仕事で徹夜明けなど)