

2020兵庫 加古川30K

2020年 1月18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

◆◆◆◆◆ 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。

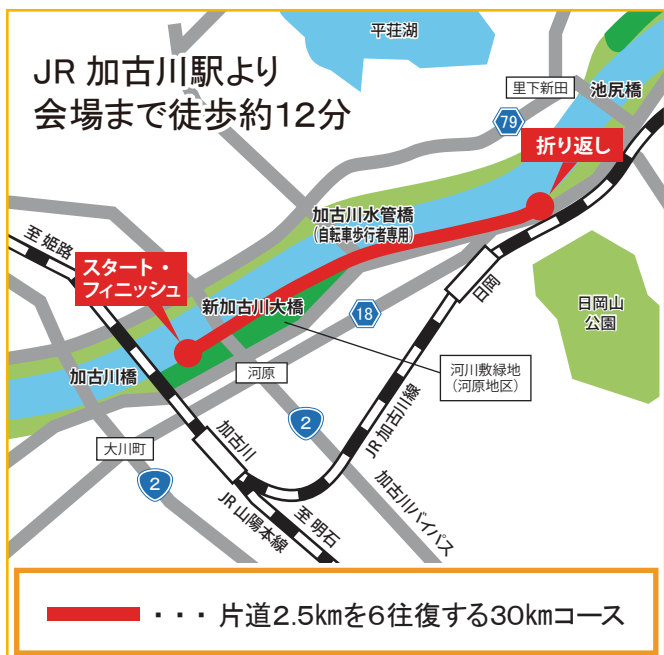
開催日

2020年 1月18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



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
(「フルマラソン完走タイム3時間30分以内」まで)
- 10:02 第2ウェーブスタート
(「フルマラソン完走タイム4時間以内」より後)
- 14:00 30K レース終了

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。

大会に関するお問い合わせ

兵庫・加古川30K大会事務局(アールビーズ大阪事業所内)

事前 TEL.06-6305-6302

(平日 10:00~17:00 第3金曜日を除く)
(年末年始休業 12月25日~1月5日)

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18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/>

選手受付

- 12月25日(水)と1月14日(火)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・手荷物預かり

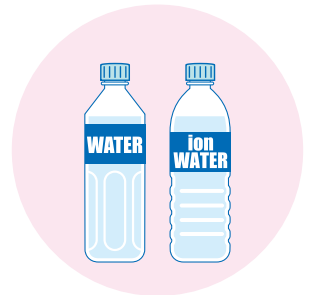
- 更衣室
会場内に更衣テントを設けていますのでご利用ください。
- 手荷物預かり
会場内に手荷物預かりを設けていますのでご利用ください。
貴重品はお預かりできません。ご自身での管理をお願いします。盗難について主催者は一切の責任を負いませんのでご了承ください。

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！



「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、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。

約20km地点でも「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。

フィニッシュ後には、「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/>



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

記録

- 記録計測はランナーズチップ(計測用)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



PC・スマホ用

スマートフォン▶

<https://update.runnet.jp/2020kakogawa30k/>

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。

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。

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/>

レース前健康チェックリスト

「兵庫・加古川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。

事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。