



沖縄30K大会

参加のご案内 2016年11月12日(土)

主催 アールピーズスポーツ財団
 後援 那覇市教育委員会
 協賛 味の素株式会社
 協力 沖縄県ランナースクラブ連
 合会 プレイクスルー ラン
 ニングクラブ

この度は「^{サーティーケー}沖縄30K」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。
 残暑も残っておりますが、万全の体調で会場にお越しください。

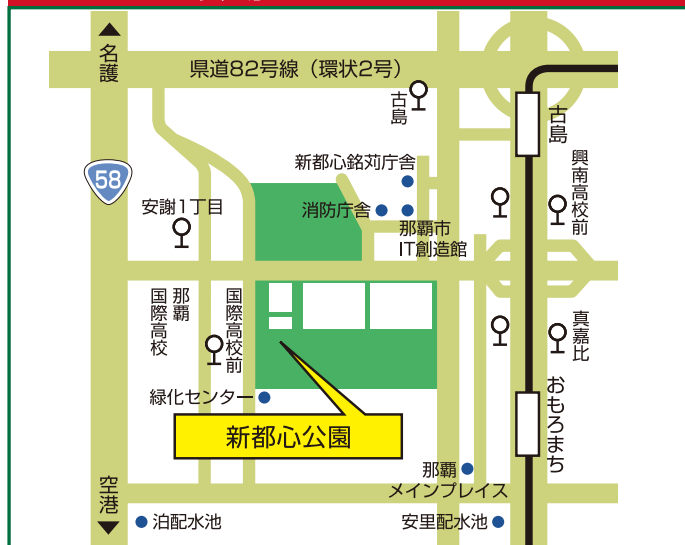
開催日・会場

2016年11月12日(土)
 新都心公園(那覇市)

交通のご案内

沖縄都市モノレール
 「おもろまち駅」下車、徒歩約9分、または「古島駅」下車
 徒歩約12分
 ※駐車場は数に限りがございます。公共交通機関をご利用ください。また、
 近隣施設への無断駐車は絶対におやめください。

会場までのアクセス



大会に関するお問い合わせ

沖縄30K 大会事務局

(株式会社アールピーズ 沖縄事業所)

事前 TEL.098-943-0022

当日 TEL.080-2012-1725

※営業時間 平日 10:00~17:00

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、11月12日(土)朝6時に大会HP、Facebook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。

大会スケジュール

- 7:00 会場オープン
- 7:30 受付開始
- 8:30 W-UP
- 8:50 オープニングセレモニー
- 9:00 スタート (30秒毎のウェーブスタート)
- 11:50 トップフィニッシュ (予測)
- 13:05 終了
- 13:30 ランニングクリニック開催
- 14:30 ランニングクリニック終了

ウェーブスタートについて(30秒毎)

30Kでは安全、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。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。フルマラソンの目標ペースにあわせたペースメーカーがつかます。レースペースを作るためにお役立てください。

スタート	目標ペース
9:00:00	フルマラソン3時間30分
9:00:30	フルマラソン4時間
9:01:00	フルマラソン4時間30分
9:01:30	フルマラソン5時間
9:02:00	フルマラソン5時間30分

❗ エントリー時の申告タイムより後のブロックからスタートすることは可能です。無理をせず当日の体調によって、ペースを調整してください。

※申告ペースによりスタートブロックが決まっています。

給水・フード・トイレ・救護所

●給水所・給食所

会場に1カ所、給水所を設置します。水、スポーツドリンクなどがあります。

❗ 熱中症・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。

「アミノバイタルパーフェクトエネルギー」ドリンク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!

●トイレ

トイレの設置場所は、コース図&会場MAPをご確認ください。

●救護所

メイン会場1カ所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。

荷物預かり

●荷物預かり

事前に送付する「荷札」を必ず荷物につけてから荷物預かり所にお預けください。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

- 記録計時は事前に送付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。
- 靴ヒモのないシューズで走る方は、本部にお申し出ください。
- 本大会の記録証は「WEB記録証」です。ネットタイムと1km毎の地点のラップ入り記録証です。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。

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。

レースに出場しない場合・途中で棄権された場合のランナーズチップ返却について

- 同封の返却封筒を使用し、大会事務局までご返却ください。
- 当日忘れた場合、大会本部にてお申し出ください。
- 当日、途中で棄権された場合は大会本部にランナーズチップをご返却ください。

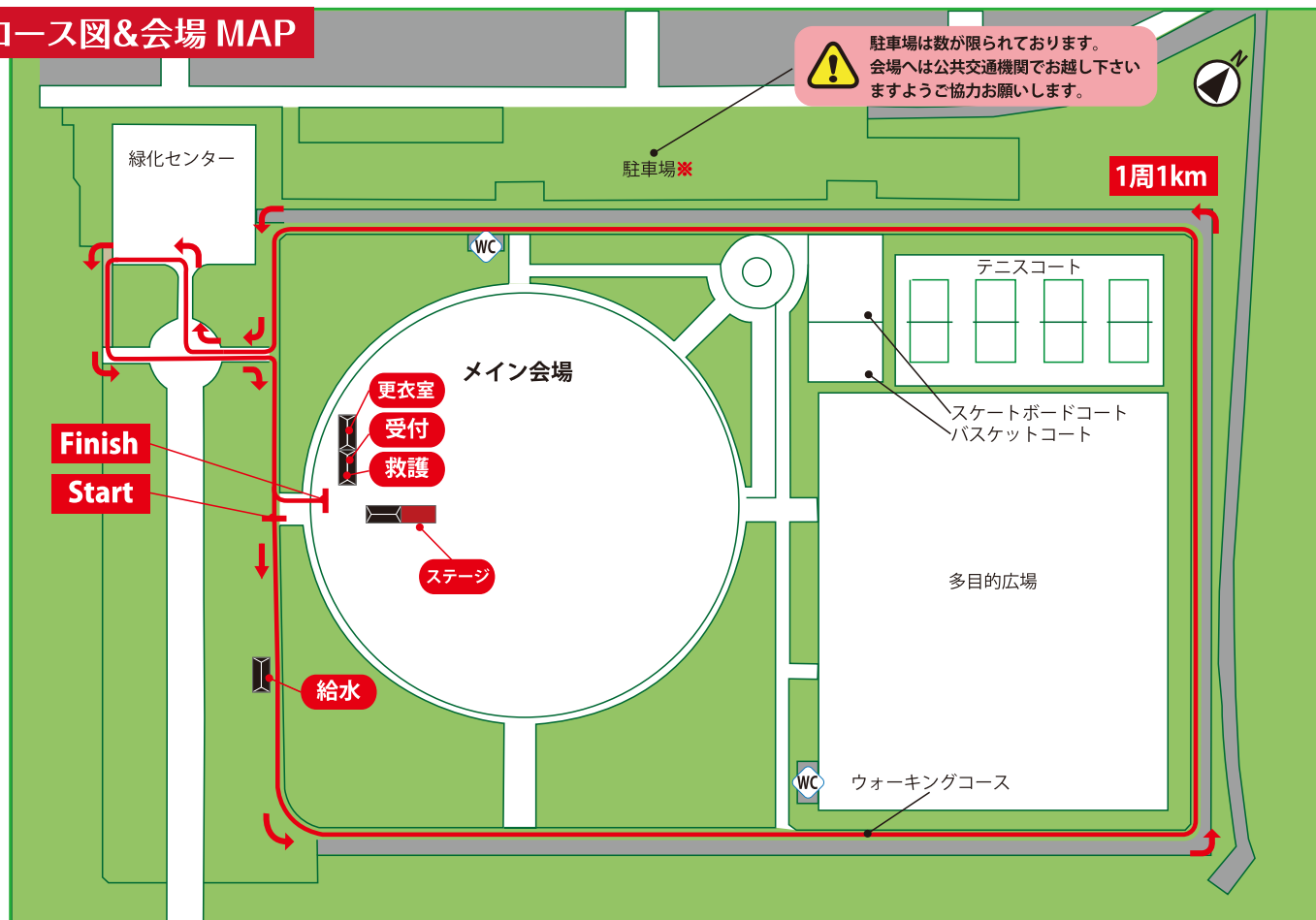
アミノバイタルが沖縄30Kをサポート!

「アミノバイタル」ブースではスタート前にカラダをサポートする「アミノバイタルGOLD」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」を配付いたします。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、後半の粘りをサポートします。ゴール後には「アミノバイタルGOLD」ゼリードリンク、2000ドリンクを両方提供! 目標レースに向けて走り込むランナーの皆さまをフルサポートします。

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



コース図&会場MAP



！必ずお読みください！

「少々の無理なら…」が危険 — アナタにも起こる心臓トラブル

沖縄 30K 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、健康診断に引っかけ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。
- 大会の数ヵ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
(前夜から車で会場入り、仕事で徹夜明けなど)

※ランナーズ 2012年4月号より抜粋