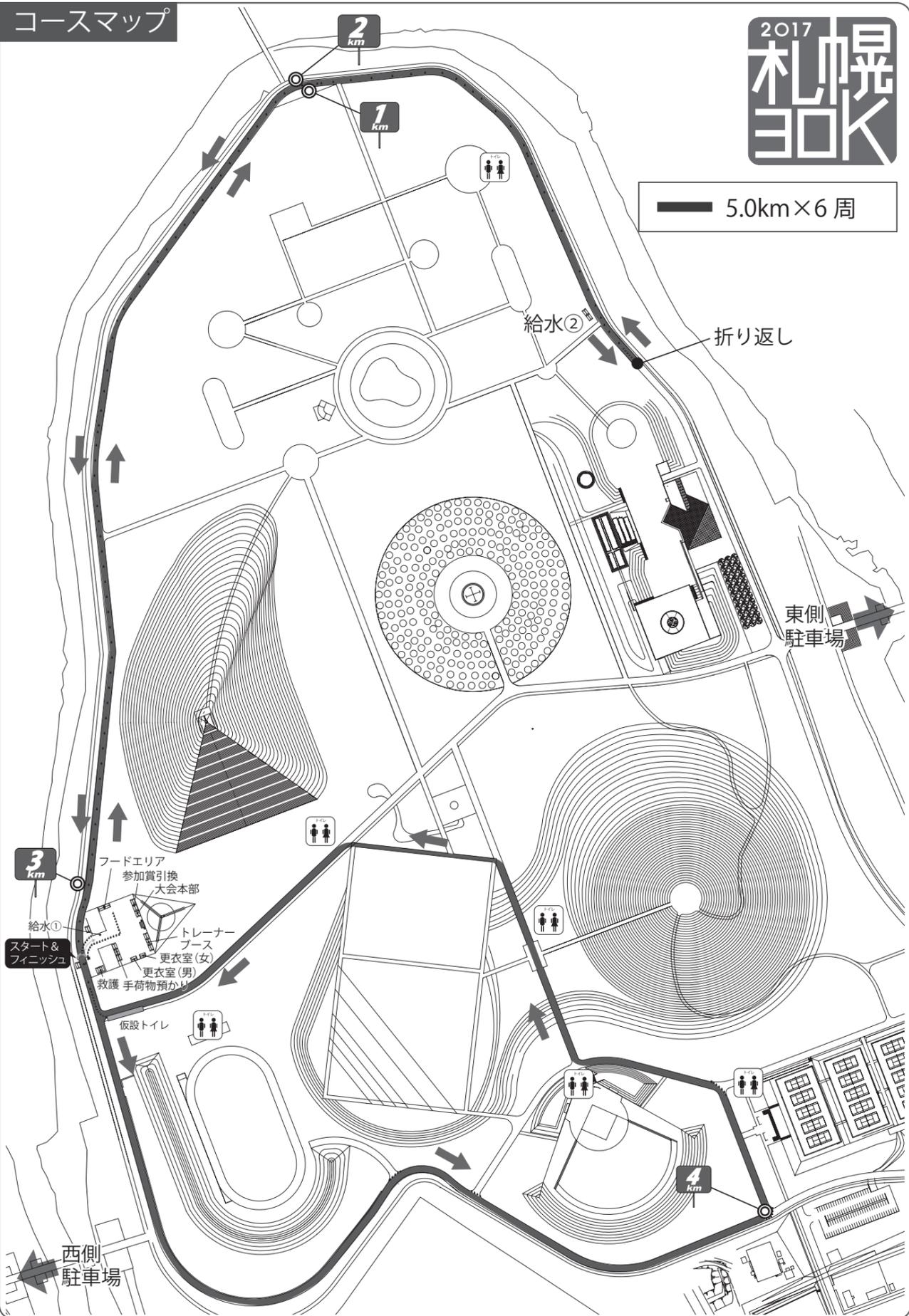


コースマップ



2017
札幌
30K

5.0km×6周

2017 札幌30K

開催日
2017年 7月8日(土)
主催：アールビーズスポーツ財団
共催：北海道新聞社
運営協力：さっぽろ健康スポーツ財団
北翔大学
札幌スポーツ&メディカル専門学校

◆◆◆◆◆ 参加のご案内 ◆◆◆◆◆

この度は「札幌30K (サーティーケー)」にお申し込みいただき、ありがとうございます。
参加にあたってのご案内をお送りしますので、よくお読みいただいたうえでご来場ください。

同封物 ①参加のご案内 (本紙) ②ナンバーカードセット (ナンバーカード・安全ピン・計時タグ・ビニタイ・タグ返却用封筒・荷札) ③スポンサーチラシ

※ナンバーカードと計時タグが封入されております。
大会当日、必ずご持参ください!

会場

モエレ沼公園
(札幌市東区モエレ沼公園1-1)

大会スケジュール

- 7:00 会場 オープン
- 8:30 フードエリア オープン
- 9:00 オープニングセレモニー
- 9:30 30kmの部 スタート
(1分毎のウェーブスタート ~9:38)
- 13:38 レース終了(制限時間4時間)

※大会当日の選手受付はございません。
本案内に同封されている、ナンバーカードと計時タグを必ずご持参ください。

交通のご案内

⇒地下鉄南北線「北34条駅」からバスで約30分
⇒地下鉄東豊線「新道東駅」からバスで約20分
*中央バス【東76】
「中沼小学校通」行き「モエレ公園西口」下車

⇒地下鉄東豊線「環状通東駅」からバスで約25分
*中央バス【東69】
「あいの里教育大駅前」行き「モエレ公園東口」下車
*中央バス【東79】
「中沼小学校通」行き「モエレ公園東口」下車
*中央バス【東61】
「中沼小学校通」行き「モエレ公園西口」下車

※公共交通機関をご利用の方は【東61】または、【東76】の路線が便利です。車でお越しの方は東側駐車場をご利用ください。

! 開催中止の場合のお知らせ
悪天候や災害などにより大会を中止する場合があります。大会当日、朝6時から大会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。
URL : <http://30k-series.com/sapporo/>

問い合わせ先
札幌30K 大会事務局
事前 TEL : 011-206-6391
(月~金 9:30~17:30 *土日/祝/第3金曜除く)
当日 TEL : 080-4383-7670
7月8日(土) 7:00~14:00 ※緊急時以外はご遠慮ください



1分毎のウェーブスタートについて

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。同封の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。

- 9:30スタート フルマソン サブスリーから3時間09分前後を目標 (4分15秒/km、4分15秒/km、4分30秒/kmペース)
- 9:31スタート フルマソン 3時間30分前後を目標 (5分00秒/km)
- 9:32スタート フルマソン 3時間52分前後を目標 (5分30秒/km)①
- 9:33スタート フルマソン 3時間52分前後を目標 (5分30秒/km)②
- 9:34スタート フルマソン 4時間13分前後を目標 (6分00秒/km)①
- 9:35スタート フルマソン 4時間13分前後を目標 (6分00秒/km)②
- 9:36スタート フルマソン 4時間34分前後を目標 (6分30秒/km)①
- 9:37スタート フルマソン 4時間34分前後を目標 (6分30秒/km)②
- 9:38スタート フルマソン 4時間55分前後を目標 (7分00秒/km)

※エントリー時の申告タイムと異なるブロックからスタートすることも可能です。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。

- 各自スタートマット通過時からのネットタイムを計時します。
- ペースメーカーについて
キロ4分15秒、およびキロ4分30秒～7分00秒までの30秒ごとにペースメーカーがつかます。レースペースを作るのに役立てください。

ナンバーカードと記録計時タグ

- 今大会で使用するナンバーカードと記録計時タグをこの参加案内に同封しています。
ナンバーカード、記録計時タグをお忘れになった場合、再発行手続きが必要になります。
大会本部横の再発行窓口にて再発行手続きを行ってください。再発行手数料は500円です。
大会当日まで保管には十分に注意し、お忘れにならないよう、くれぐれもご注意ください。
- 記録計時タグは、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の記録計時タグ返却について

- 大会当日、会場にいらっしゃる場合
- 会場内にある参加賞引換窓口にて記録計時タグをご返却ください。
- 大会当日、会場にいらっしゃらない場合
同封の返却用封筒にて、記録計時タグをご返却ください (大会終了後2週間以内)。
参加賞をご希望の方はタグ返却用封筒にその旨を記入してください。着払いで発送いたします。

【記録計時タグ返却先】

〒152-8532 東京都目黒区原町 1-31-9
札幌30K 大会事務局

※記録計時タグが返却されない場合、実費を請求させていただきます。

更衣室・荷物預かり

- 更衣室
会場内に更衣 TENT を設けています。どうぞご利用ください。
- 荷物預かり
この案内に同封している「荷札」を必ず荷物に付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。

給水・救護所

- 給水所
メイン会場に1カ所、コース上1カ所に給水所を設置します。
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。
- 救護所
メイン会場に設置されています
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いたします。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。

参加賞

- 大会オリジナル 速乾性Tシャツ (Color : gray)
参加賞引換窓口にて、大会オリジナルTシャツをお渡しします。引換にはナンバーカードが必要になりますので、必ずお持ちください。
[引換可能時間] 8:30～14:00



今年の札幌30Kも「アミノバイタル」がサポート!

札幌30Kに参加される皆さまには当日「アミノバイタル」シリーズを提供いたします。
スタート前には「アミノバイタルプロ」、20kmの給水所では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」を配布。
フィニッシュ後には「アミノバイタルGOLD」を提供し、目標大会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.aminovital.com/>

記録

- 記録は事前送付した記録計時タグで計時します。タグがないと計時できません。大会当日、必ず持参し、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、大会本部横のランナーズチップコーナーへお越しください。
- 本大会の記録証はランフォト(写真付き記録証)です。5km毎のラップ入り記録証です。
大会数日後に、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。
- 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。

 **ランフォト** 写真入り記録証をダウンロード

大会終了後、約1週間でダウンロード可能!
大会の記念に1枚いかがですか?

まずはこちらへアクセス! <http://runnet.jp/record/>

★フードサービス 実施します!

会場のフードエリア (AM8:30 オープン予定) では、無料でドリンクと軽食を提供します。
スタート前はバナナやドリンク、フィニッシュ後にはフルーツなど、走行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。



★トレーナーブースを設置します!

ストレッチやアイシングが受けられるトレーナーブースを設置します (AM11:00 オープン予定)。ぜひ、ご利用ください!
※無料サービスとなりますので、多少の待ち時間が発生することがございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

※変更になる場合がございます。

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。
- 競技中は競技役員の指示に従い、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での補償になります。
- 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。



ペースメーカーは今年も「作AC」の皆さんです。

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

会場 MAP

