

2019 札幌30K

参加のご案内

主 催：アールビーズスポーツ財団
共 催：北海道新聞社
さっぽろ健康スポーツ財団
運営協力：北翔大学
札幌スポーツ&メディカル専門学校
協 賛：味の素株式会社 アイフル株式会社

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。
ご参加にあたって大会当日までに、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7月20日(土)

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

8:00 受付開始
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)

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。

※当日は西側駐車場はご利用になれません。

❗ 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のみ、
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 : 090-3230-6864

7月20日(土) 7:00~14:00 ※緊急時以外はご遠慮ください

アクセスマップ



選手受付 札幌30Kでは、RUNPASSPORT(ランパスポート)スマート受付を導入します。

大会当日の受付はスマホ画面の提示でOK。

専用アプリをダウンロードするとさらに簡単に受付することができます。

詳しくはこちらから>>><https://runnet.jp/runpassport/>

※アプリインストールはGooglePlayまたはAppStoreで「RUNPASSPORT」を検索



iOS



Android



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は受付時に配布します。
 - 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。
- ※記録計時タグは、レース後必ずご返却願います。
途中棄権した場合もご返却ください。

参加賞

- 大会オリジナル 速乾性Tシャツ
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をお持ちください。
[引換可能時間] 8:00~14:00



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
ゼッケン番号を記入した「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。
手荷物返却時には必ずナンバーカードをお持ちください。
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。

★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。ご了承くださいますようお願い申し上げます。

給水・トイレ・救護所

- 給水所
コース上2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。
- トイレ
公園内常設トイレ及び会場の仮設トイレをご利用ください。
- 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。

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)
- フルマソン 5時間以後を目標

※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きます。レースペースを作るのに役立てください。



ペースメーカーは今年も「作.AC」の皆さんです。

記 録

- 記録は大会当日に配布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/>

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

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。

協賛社情報

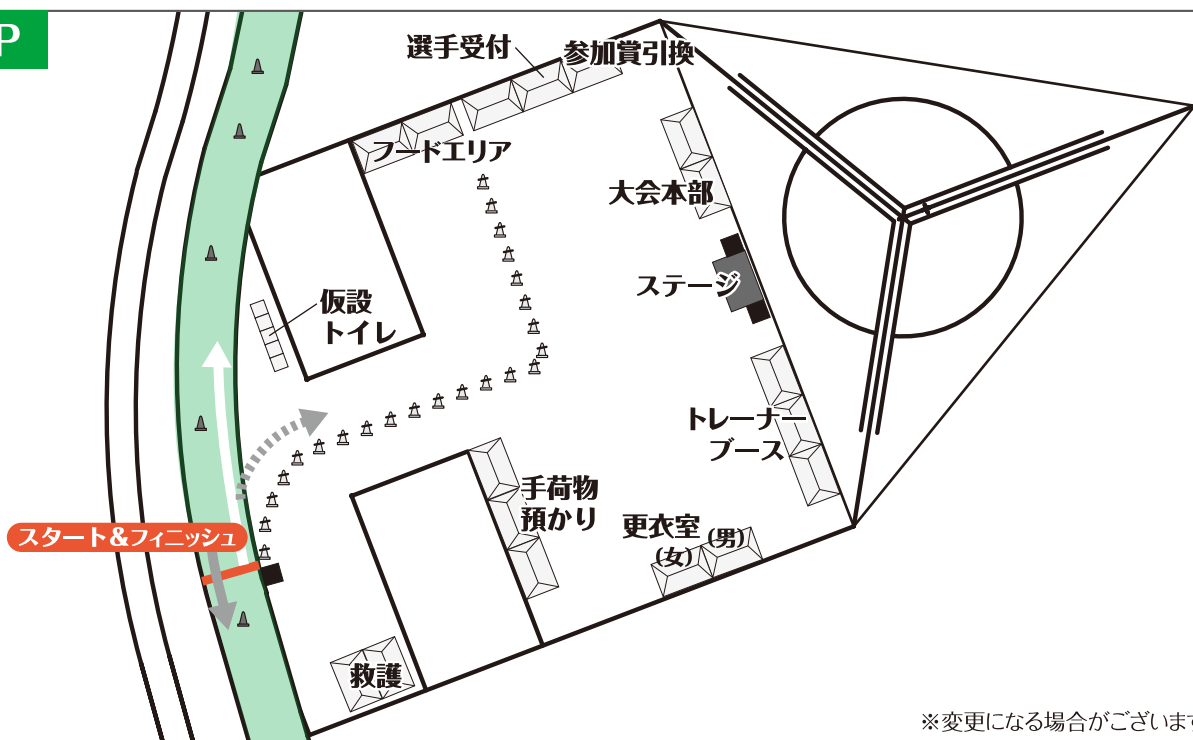
アミノバイタルが札幌30Kをサポート!

札幌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」と「アミノバイタル® GOLD 2000ドリンク」の両方を提供! 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/>



会場 MAP



※変更になる場合がございます。

コースマップ

2019
札幌
30K

5.0km×6周

折り返し

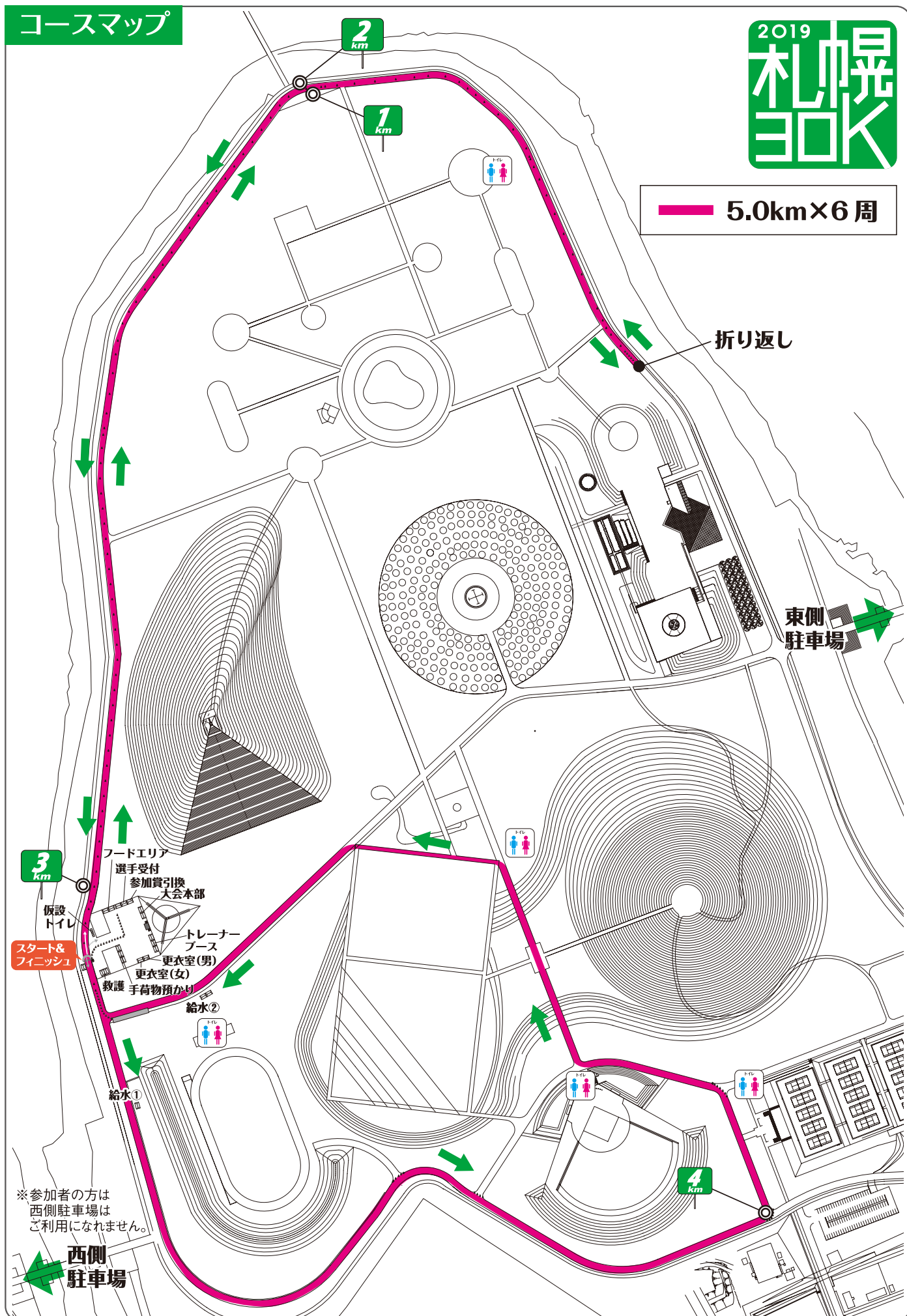
東側
駐車場

3 km
フードエリア
選手受付
参加費引換
大会本部
仮設
トイレ
スタート&
フィニッシュ
トレーナー
ブース
更衣室(男)
更衣室(女)
救護 手荷物預かり
給水②

給水①

※参加者の方は
西側駐車場は
ご利用になれません。

西側
駐車場



「少々無理なら…」が危険 — アナタにも起こる心臓トラブル

本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。

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経験がある」「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、『月刊ランナース 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、ランナーであるあなた自身の自覚や責任、「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。急性の心室細動による心停止と診断される。ICD（体内埋め込み型除細動器）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。
- 大会の数ヵ月前からほとんど走っていなかった。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「少々無理なら」と棄権しなかった。

心臓トラブルのリスクチェック

該当する場合は、
無理をしない！

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（8.0mg/dL以上）
- ☐ 肥満気味（BMIが25以上）
- ☐ 糖尿病がある
- ☐ ストレスを感じることが多い
（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）