

RUNNERS 30 札幌 series K

参加のご案内

Participation Guide

RACE DAY 2025.7.20 Sun

ランナース

amino VITAL
アミノバイタル

大会公式サイト <https://runners.30k-series.com/sapporo/>

会場 札幌市・モエレ沼公園
主催 一般財団法人アールビーズスポーツ財団
共催 北海道新聞社
協賛 味の素株式会社
協力 一般財団法人札幌市スポーツ協会 / 北翔大学



大会公式サイトQRコード



この度はランナース30Kシリーズにご参加いただきありがとうございます。

当シリーズはランニング専門誌・月刊ランナースが「フルマラソンに効く、30kmの実践型トライアル」のコンセプトのもと、全国規模で開催しているメディア連動型トレーニングイベントです。

参加される方に目標大会で最高のパフォーマンスを発揮していただくために30K当日だけではなく専門誌の知見を活かし事前、事後の施策を充実させています。

下記案内をご確認いただき、目標達成に向けた総仕上げとしてお役立てください。

30k Webinar

Before 30k

<https://runners.30k-series.com/before-30k/>

通常エントリー、レイトエントリーの方には7/10、7/17に配信のご案内メールに記載しております。

※閲覧にはパスワードが必要です。



Step 1 デジタル冊子で30K走の目的を再確認しよう！

30Kご参加の前に、事前にご案内しております月刊ランナース特別編集しましたデジタル冊子「30Kの走り方」をご確認いただき、30K走の目的を再確認ください。
事前に意識した上で当日ご参加いただけますと効果が高まります。

Step 2 事前ウェビナーで理解を深めよう！

デジタル冊子で目的を確認した後は、動画を見て理解を深めましょう。
プロランナー・吉田香織さんが30km走を徹底解説。
事前に見ていただきたい動画を5本ご用意しました。
説得力のある説明は全ランナー必見です。当日のモチベーションを高めるために、ぜひご覧ください。

Race Day 30k

Step 3 30Kを走り切ろう！

会場到着後の流れ

大会会場(テトラマウンド)に到着後、受付テントにて受付を行ってください。

受付時間 7:30~8:30

選手受付テント

会場到着後

受付用
QRコードを
準備



アスリートビブス
amino VITAL
各種配布物受け取り

受付完了

手荷物預け

8:30 スタートに
向けて準備



レース開始前に摂取

9:00
START

※直前エントリーの方は受付完了メールをご提示ください。

ストレッチやウォーミングアップなど、スタートに向けてご準備ください。

Schedule

制限時間は4時間になります。

東側駐車場開場	会場オープン/受付開始	受付窓口終了	スタート	レース終了
7:00	7:30	8:30	9:00	13:04

大会に関してのお問い合わせ先、開催可否に関するお知らせに関してはP.5をご確認ください。

開催日

2025年7月20日(日) 雨天決行

会場

札幌市・モエレ沼公園 (札幌市東区モエレ沼1-1)

選手受付

当大会はRUNPASSPORT受付を実施します。

受付時に必要な参加票を7月10日(木)と7月17日(木)にRUNNETに登録されたメールアドレスに配信いたします。

大会当日は参加票を印刷の上、ご提出いただくか、スマートフォン等で参加票画面をご提示ください。



直前エントリーの方には配信されませんので、モシコムの受付完了メールを受付でご提示ください。

- 本大会で使用するアスリートビブス(ナンバーカード)は当日受付でお渡しします。
- ランナーズチップは、アスリートビブスの裏面に装着されていますので剥がさないでください。※計測タグは返却不要です。
- ランナーズチップが装着されているアスリートビブスは必ず胸につけてください。胸に正しくつけていない場合、記録が取得できない場合があります。
- 目標大会が記載されているアスリートビブスは背中につけてください。
- レイトエントリー、直前エントリーの方は、ご自身で目標大会をご記入ください。

スタートについて

2分毎のウェーブスタートを実施します。

- 4分15分/km ~ 7分/kmの7グループに分かれ、2分毎のスタートとなります(3ウェーブでのスタートです)。
- 第1グループ(4分15秒/km)より速いペースを予定されている方は、第1グループの先頭にお並びください。
- スタートマット通過時からのタイム(ネットタイム)を計測します。
- エントリー時にペースグループでの走行を希望しないを選択された方や当日の体調で希望グループで走るのが厳しいと判断された場合は、ご自身の申告タイムか、それより後のグループでのスタートが可能です。

スタート時間	フルマラソン目標タイム	アスリートビブスカラー
9:00 スタート	2時間50分以内	ブルー
	3時間00分以内	
	3時間15分以内	グリーン
	3時間30分以内	
9:02 スタート	3時間45分以内	クリーム
	4時間00分以内	オレンジ
	4時間15分以内	ピンク
	4時間30分以内	パープル
9:04 スタート	4時間45分以内	
	5時間00分以内	

※レイト、直前エントリーの方は、ご自身が希望するウェーブでスタートしてください。

給水・救護所

●給水所

約2.5km毎に給水所を設置し、水およびアミノバイタル®GOLD2000ドリンクを、20km地点では、アミノバイタル®アミノショット®を提供します。また、かぶり水もご提供します。

●救護所

メイン会場1カ所に設置します。
大会競技中のけが・急病については、応急処置を救護スタッフがを行います。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。

記録計時

- 記録はアスリートビブス裏面に装着されているランナーズチップで計時します。
- 計測地点を通過する際、アスリートビブスを腕等で隠さないようにお願いいたします。

更衣室・手荷物預かり

●更衣室 **更衣室のご用意はありません。**

各自ポンチョやバスタオルを用意したり、来場服装なども工夫してください。

●荷物預かり

セルフピックアップ式の簡易預かり所を設置します。
アスリートビブスセットに同封されている荷札を必ず付けてから荷物預かり所にお預けください。また、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。

フィニッシュ後サービス

●アミノバイタル®GOLD2000ドリンクとアミノバイタル®GOLDをご提供します。

●アイス提供

フィニッシュ後にアイスをお配りします。
※お渡しの際に、アスリートビブス(ナンバーカード)が必要となります。

記録速報・記録証について

- 本大会の記録証はWEB記録証です。競技終了後、下記QRコードから記録証をダウンロードできます。



大会結果サービス

ナンバーや氏名からランナーの情報を閲覧できます。



amino VITAL[®]

アミノバイタル[®]

アミノバイタル[®]が札幌30Kをサポート！

参加ランナーの皆様には、タイミングに合わせ4種類のアミノバイタル[®]をお配りします！

フルマラソンのレースを想定し、30km走の効果を最大化するべく、アミノバイタル[®]を上手に活用しましょう！

効果的な摂取タイミング



アミノバイタル[®]の
詳細はこちらから



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

After 30_K

<https://runners.30k-series.com/after-30k/>

Step

4

事後ウェビナーで30K当日を振り返り、本番レースに向けて準備しよう！

事前動画同様にプロランナー・吉田香織さん解説の振り返り動画をご用意しました。

30Kを走り終えてから動画を確認いただくことで本番レースに向け残り期間何をすればよいかわかりが深まる内容となっています。走り終えて終わり、ではなく事後ウェビナーを活用して残り期間のトレーニング、コンディショニングにお役立てください！

30_K Webinar



ウェビナー閲覧はこちらから→

※事後ウェビナーは7月20日(日)以降公開予定です。

コースマップ

本大会の安全管理には十分配慮しておりますが、コースは大会占有ではありませんので、一般来場の歩行者には気を付けてお互いのマナーを守ってご参加いただけますようお願いいたします。



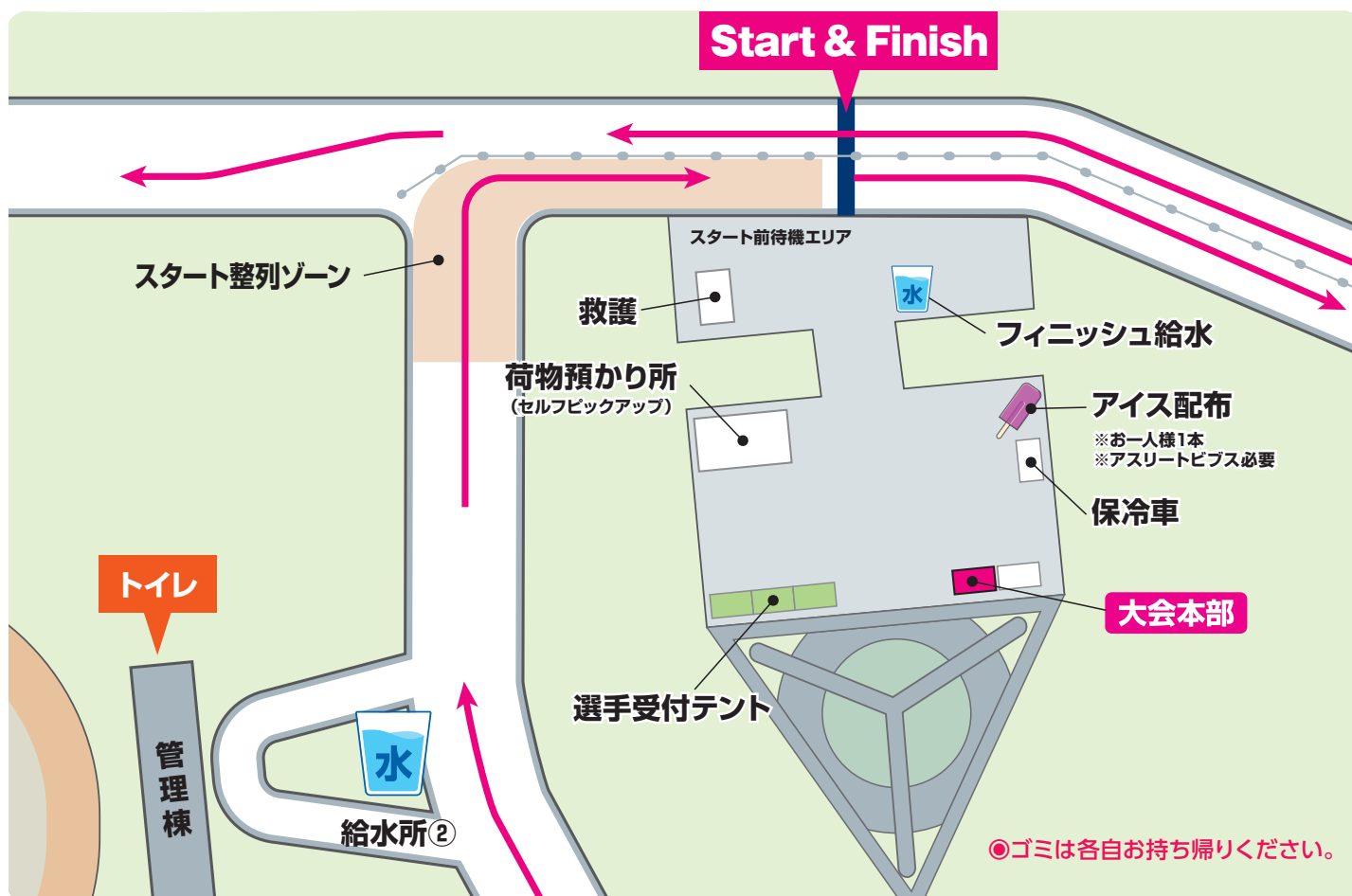
<コース注意事項>

- スタート後から2km過ぎまでと、約3km～約4.5kmまでの対面走行区間は右側の走路を走ります。対面走路区間以外はコースの左側を走行してください。
- コース幅は約2m～約5.5mとなります。

<ランナーのマナー>

- 前のランナーや一般歩行者の**無理な追い抜きは危険なため、禁止です**。一声かけるなどご配慮ください。
- 3名以上が横に並んで走ることのないようにしてください。
- ツバ吐きは禁止です。
- 周回管理はご自身でおこなってください**。スタッフは管理しません。
- 途中で棄権される場合はお近くのスタッフに声をかけてください。

会場図



会場アクセス

公共交通機関ご利用の方

- 地下鉄東豊線「環状通東駅」から下記バスを利用(約25分)
 - ・中央バス【東69】「あいの里教育大駅」行き「モエレ沼公園東口」下車
 - ・中央バス【東79】「中沼小学校通」行き「モエレ沼公園東口」下車
 - ・中央バス【東61(ピ61)】「中沼小学校通」行き「モエレ沼公園西口」下車
- 地下鉄南北線「北34条駅」から下記バスを利用(約30分)
- 地下鉄東豊線「新道東駅」から下記バスを利用(約20分)
 - ・中央バス【東76】「中沼小学校通」行き「モエレ沼公園西口」下車

お車い来場の方

- 札幌市街地から(所要時間：約30分)
国道12号、国道275号、道道89号線(環状通)を経由し三角点通を中沼方面に進む。
 - 小樽方面から(所要時間：高速道路利用で約30分)
雁来I.C.から国道274号に出て、三角点通を中沼方面に進む。
- 駐車場** モエレ沼公園**東側駐車場**(無料)をご利用ください。
中福移幹線三角点通側から進入してください。
※西口駐車場は駐車禁止です。

アクセスマップ



注意事項

- 競技中は競技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。
- 大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲内であることをご了承ください。
- 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。体調がすぐれない場合は勇気を持って棄権するよう心掛けてください。
- 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。
- スタート時刻に間に合わなかった際は、失格となる場合がありますのでご注意ください。

過去の気象情報 (7月20日の天気)

	2024	2023	2022
天 候	晴れ	雨のち曇り	雨のち曇り
9時気温	29.5℃	24.1℃	22.0℃
12時気温	32.2℃	27.3℃	25.9℃

大会に関してのお問い合わせ

事前 30k@runners.co.jp
メールの件名に『札幌30K』とご記入ください。

前日当日 TEL : 070-1053-6201
前日：9:30～17:30 / 当日：6:00～18:00
※緊急連絡以外はご遠慮ください。

開催可否についてのお知らせ

天候・災害などによる開催中止の告知については、大会当日7月20日(日)早朝5時に大会ホームページでお知らせします。

電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

大会公式サイト <https://runners.30k-series.com/sapporo/>



大会公式サイトQRコード