



仙台30K大会

参加のご案内 2016年9月24日(土)

主催 アールピーズスポーツ財団
 後援 仙台市、河北新報社
 協賛 味の素株式会社
 協力 菓匠三全

この度は「仙台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。

同封物の ご案内

1. ナンバーカードセット (計時用チップ、ビニタイ、チップ返却用封筒、荷札)
2. 参加のご案内 (本紙)
3. 各種チラシ

※当日の受付はありません。ナンバーカード・計時用チップ・荷札を必ずご持参ください。



当日お忘れになった場合、再発行手続きが必要になります。大会本部へお越しください。
 (再発行手数料は1,000円になります。)

開催日・会場

2016年9月24日(土)
 広瀬川 八本松緑地(仙台市太白区)

交通のご案内

仙台市営地下鉄南北線
 「長町一丁目」下車、北1番出口より徒歩15分
 ※参加者用の駐車場はございません。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



長町一丁目駅北1番出口を出て右へ。広瀬橋より河川敷に下り、南進してください。

大会に関するお問い合わせ

仙台30K 大会事務局
 (株式会社アールピーズ 仙台事業所)
 E-mail: tohoku_event@runners.co.jp
 ※営業時間 平日 10:00~18:00

最新情報は大会ホームページを CHECK! >> <http://30k-series.com/sendai/>

大会スケジュール

- 8:30 会場オープン
- 9:00 フードエリアオープン
- 9:40 オープニングセレモニー
- 10:00 スタート (2分毎のウェーブスタート)
- 11:50 トップフィニッシュ (予測)

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、9月24日(土)朝7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。

ウェーブスタートについて(2分毎)

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。事前にお送り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
10:00	フルマラソン3時間 4:15/km
10:02	フルマラソン3時間30分 5:00/km
10:04	フルマラソン4時間 5:30/km
10:06	フルマラソン4時間30分 6:00/km
10:08	フルマラソン5時間 7:00/km

⚠ 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。グロスタイムとネットタイムにて計時のため、決まったスタート時間より前のブロックへの変更はできません。

給水・フード・トイレ・救護所・ストレッチ

●給水所・給食所

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。水、スポーツドリンクなどがあります。

❗ 2.5kmごと計12回給水できます。

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。

●フードサービスについて

会場内のフードエリア (AM9:00オープン予定) では「アミノバイタルパーフェクトエネルギー」ドリンク、軽食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

事務局側で用意する仮設トイレをご利用ください。コース上にも設置予定です。

●救護所

メイン会場1カ所、コース上1カ所の計2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。

●ストレッチブースについて

会場内にストレッチブースを設置します。日頃の練習後のケアについてもお気軽にご相談ください。(施術は無料です。)

更衣室・荷物預かり

●更衣室

会場内に更衣 TENT を設けていますのでご利用ください。

●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。

参加賞

- 参加賞はゴール後、ランナーズチップと引き換えにお渡しいたします。

仙台オリジナル
ロングTシャツ

※イラストはイメージです。



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5km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。

アミノバイタルが仙台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MAP

