



滋賀30K

ランナーズ30Kシリーズは、フルマラソンの目標達成に向けたトレーニングとして30km走を行い、カラダの使い方やペース感覚を養い、脚筋力強化に取り組むランナーをサポートするイベント。大会を目指してトレーニングに励むランナーと一緒に刺激を受けながら走ることで、モチベーションUPにもつながります。

2019年10月26日(土)

- ①午前10時00分:30kmスタート
- ②午前10時15分:20kmスタート

〈会場〉滋賀県希望が丘文化公園スポーツゾーン
(滋賀県野洲市)

NEW 新種目20km ~初マラソンチャレンジ枠~ を新設しました!

エントリー

4月26日(金)~9月6日(金)

※定員になり次第締切

エントリーは **R:RUNNET** で



QRコードを使うと、申し込みサイトに簡単にアクセスできます。

詳しくは

滋賀30K

検索

主催

一般財団法人
アールビーズスポーツ財団

企画・運営

R: R-bies
RUNNERS GROUP

協賛

amino VITAL

協力

公益財団法人滋賀県希望が丘文化公園



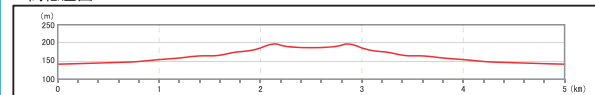
大会マスコット「スフラ」



コース MAP (1周=5 km)



■高低差図





狙ったレースで結果を出すために 滋賀30Kを走ろう!

特徴1

フルマラソンに向けた 脚作りに最適

10月後半～12月は福知山、神戸、大阪と各地でフルマラソンが開催されます。狙ったレースで結果を出すための脚づくりに「滋賀30K」を走ってシミュレーションしましょう。目標タイム別ペースメーカーの先導とアドバイスが好評です。

特徴2

目標とする レースペースをつかむ!

当日は、フルマラソンの目標タイムに応じたペースメーカーが3時間00分以内/3時間30分以内/4時間以内/4時間30分以内/5時間以内の設定ペースで走ります。ペースメーカーについていけば「ペース感覚の養成」などに繋がります。

特徴3

1周5kmアップダウンの ある周回コース

会場は野洲市にある「希望が丘文化公園」。スポーツゾーンの広々とした舗装されたロード、公園中央道周回コースです。コース後半の起伏を利用し、上りでは脚筋力と心肺持久力、下りでは動きの矯正と着地筋を効率的に鍛えましょう。

特徴4

アミノバイタルが 滋賀30Kをサポート!

レース中のアミノ酸補給に最適な「アミノバイタル®プロ」をはじめ、「アミノバイタル®パーフェクトエネルギー」、「アミノバイタル®GOLD」を無料配布します。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します。※配付商品は当日変更になる可能性があります。

サティーケー 滋賀30K 大会概要

開催日 2019年10月26日(土)

会場 希望が丘文化公園スポーツゾーン(滋賀県野洲市)

種目 30km 参加料 5,500円
20km 参加料 5,000円 定員 100名

参加資格 18歳以上の男女(4時間以内に30km・20kmを完走できる方)

エントリー 2019年4月26日(金)～9月6日(金) ※定員になり次第締切 ※大会HPよりお申し込みください

参加賞はオリジナル
ロングスリーブシャツ



※画像はイメージです

NEW

20km初フルマラソンチャレンジ枠新設!

ランニングコーチから学びながら走れる「初フルマラソンチャレンジ枠」を新設。20km走でペース配分のコツを他にもフルマラソン完走を目指す上で役立つ補強運動や調整法のコツを学ぶことができます。

20km～初フルマラソンチャレンジ枠～特別コーチ

松井 祥文(まつい よしふみ)

あすリード代表
京都マラソンランニング
アドバイザー
2016～2018
大阪、神戸、福知山等の関
西圏のフルマラソン完走
経験豊富



20km当日スケジュール

10:00
(スタート前15分)

- コンディショニングを整える準備運動のコツをアドバイス。
- 長く走り続けるためのフォームをわかりやすく解説。
- 20kmのペース配分を考えた走り方をアドバイス。

10:15

20kmスタート

レース中

- 松井コーチを含む2名が7:00/kmでペースメイク。コース上の上りや下の走り方をアドバイスをします。

フィニッシュ後
30分

- アフターレースの疲れを取り除くストレッチを指導。
- 目標マラソンに向けての今後の練習の方法をアドバイス。
- 個別のご質問も受け付けます。

アクセスマップ

会場：希望が丘文化公園
スポーツゾーン



ランフォット+
写真入り完走証



画像で保存して、
ご自宅のPC等から印
刷できます

写真入りweb完走証を会場で作成!

写真入り web 完走証を作成できます。大会終了後、QRコードをスマホで読み取り、作成サイトに登録してください(大会当日までアクセスできません)。スマホの写真フォルダにあるご自身で撮った写真も選択できます。※QRコードは、大会HP・参加案内に掲載します。

ランナーズアップデート

ナンバーカードまたは氏名を入力し検索することで、計測地点ごとの通過記録を調べることができます。ナンバーや氏名が分かれば、ご家族やお友達の記録も確認でき大変便利です。

交通の
ご案内

〈公共交通機関〉JR野洲駅南口より近江鉄道バス花緑公園行または村田製作所行⇒「希望が丘西口ゲート」下車(所要時間約10分～15分)。

〈自家用車〉名神高速道路栗東ICより国道8号を経由して西ゲートからお入りください(所要時間約20分～25分)。
※大会専用シャトルバス等の運行はございませんのであらかじめご了承ください。大会専用駐車場はございません。一般来園の方と併用になります(有料)。