

RUNNERS 30 四国 series K

参加のご案内

Participation Guide



会場 東雲陸上競技場 南側（愛媛県新居浜市）
主催 一般財団法人アールビーズスポーツ財団
協賛 味の素株式会社 / Runmetrix (カシオ計算機株式会社) / 株式会社アシックス
後援 新居浜市

2024.12.21 Sat.

amino VITAL
アミノバイタル

Runmetrix

asics

この度は四国30Kにご参加いただきありがとうございます。

アールビーズスポーツ財団では、この冬以降のフルマラソンに向け、万全の準備をしていただけるよう、本大会を開催いたします。フルマラソン本番での快走につなげていただけるようさまざまな新サービスを導入しています。どうぞ、四国30K当日まで体調にご留意いただき、最高のコンディションでご出場ください。

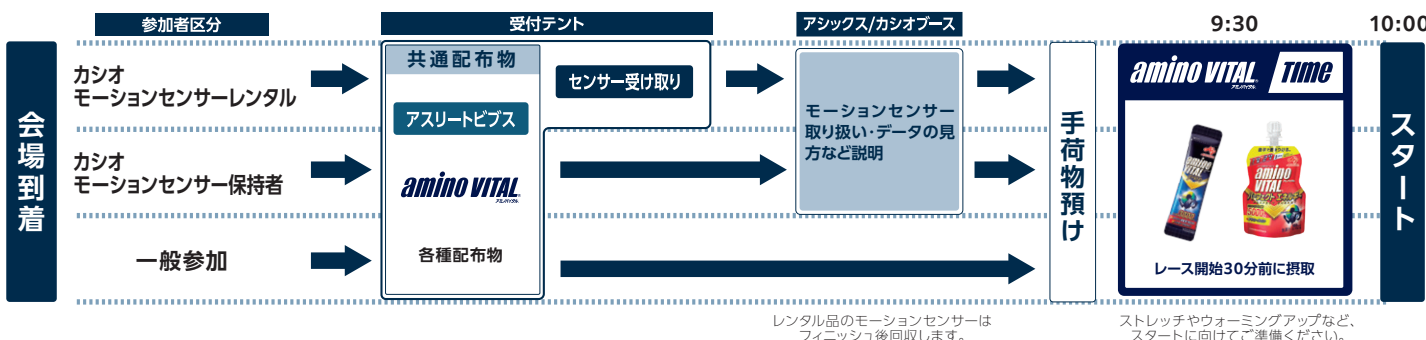
Schedule

- 6:00 臨時駐車場オープン
- 8:00 受付開始
- 9:30 受付終了・アミノバイタルタイム
- 10:00 スタート（ペースグループ別、1分毎のウェーブスタート）
- 14:04 レース終了

制限時間は
4時間です

会場到着後の流れ

大会会場に到着後、受付テントにて受付を行ってください。※会場図はP.4を参照。
モーションセンサーを利用される方と利用されない方で受付後の動きが異なりますのでご注意ください。



大会に関するお問い合わせ

事前 **30k@runners.co.jp**
メールの件名に『四国30K』とご記入ください。

前日・当日 **TEL : 080-9580-3476**

前日 10:00 ~ 17:00 当日 6:00 ~ 17:00

※緊急連絡以外はご遠慮ください。

大会公式ページ <https://runners.30k-series.com/shikoku/>

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12月21日(土)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。



大会ホームページQRコード

開催日

2024年12月21日(土) 雨天決行

会場

東雲陸上競技場 南側(愛媛県新居浜市)

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12月6日(金)と12月16日(月)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。

※ご家族・お仲間エントリーの場合は、代表者に参加者全員のメールが送信されています。
※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。

- 計測タグ(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。
- 計測タグ(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。

●「カシオ モーションセンサーレンタル」でエントリーされた方は、ランニングフォーム分析からレースを振り返ることができる「ASICS RACE REPORT」の測定に必要なモーションセンサーを配布します。

●カシオモーションセンサーは、スタッフの指示に従ってランニングパンツの正しい位置に装着し、レース中もその状態を維持してください。また、モーションセンサーをレンタルされた方は、レース終了後、回収いたします。

※ご返却いただけない場合は、実費を請求させていただきます場合がございます。

※「ASICS RACE REPORT」の詳細・大会後の閲覧方法は、後日大会HP・参加者向けメール等でご案内いたします。

スタートについて

1分毎のウェーブスタートを実施します。

- フルマラソン換算で3時間～5時間の9グループに分かれ、1分毎のスタートとなります(5ウェーブでのスタートです)。
- 第1グループ(フルマラソン3時間以内)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。
- 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、ご自身の申告ペースより、後のグループでのスタートが可能です。

スタート時間	目標ペース(目標タイム)	アスリートビブスカラー
10:00 スタート	フルマラソン3時間以内ペース (約4分15秒/km)	イエロー
	フルマラソン3時間15分以内ペース (約4分37秒/km)	パープル
10:01 スタート	フルマラソン3時間30分以内ペース (約4分58秒/km)	ピンク
	フルマラソン3時間45分以内ペース (約5分20秒/km)	グリーン
10:02 スタート	フルマラソン4時間以内ペース (約5分41秒/km)	ネイビー
	フルマラソン4時間15分以内ペース (約6分02秒/km)	レッド
10:03 スタート	フルマラソン4時間30分以内ペース (約6分23秒/km)	オレンジ
	フルマラソン4時間45分以内ペース (約6分45秒/km)	グレー
10:04 スタート	フルマラソン5時間以内ペース (約7分06秒/km)	ライトブルー

※各目標ペースにペースランナーを配置しています。

給水・救護所

●給水所

約3km毎に給水所を設置し、水およびアミノバイタル® GOLD2000
ドリンクを提供します。また、18.2km地点では、アミノバイタル®
パーフェクトエネルギー®を提供します。

●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計測タグ(ランナーズチップ)で計時します。
- 計測地点を通過する際、アスリートビブスのナンバーが腕等で隠れ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。

着替え用のポンチョを持参したり、来場時の服装などを工夫してください。

●手荷物預かり

会場内に手荷物置き場を設けています。大会会場で配布する荷札にご自身のナンバーを記入して荷物に取り付け、ビニール袋に入れてお預けください。

なお、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。
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。

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。
 - 大会当日は、スマートフォンアプリ「応援navi」で速報タイムを確認できます。
- ※ウェーブスタート方式でスタート時間が固定ではありませんので、ネットタイムをご確認ください。



大会当日はスマートフォンアプリ「応援Navi」で速報タイムを確認できます。ウェーブスタート方式で、スタート時間が固定ではありませんので、グロスタイムではなくネットタイムをご確認ください。



WEB 記録証

スマートフォンの操作で、WEB記録証(速報)を作成。
画像を保存して、ご自宅のPC等から印刷できます。



会場アクセス

電車・バスをご利用の場合

- JR予讃線の新居浜駅下車→瀬戸内運輸バスで東雲バス停下車(約6分乗車)→徒歩5分
新居浜駅から会場まで徒歩約25分

自動車をご利用の場合

- 松山自動車道新居浜ICから15分
- 新居浜駅から車で10分
臨時駐車場をご利用ください。

臨時駐車場

P.4のコースマップにてご確認ください。

※駐車場は指定場所となります。

12月6日(金)と16日(月)に配信するメールで場所をご確認ください。

指定場所はエントリー時に「車(運転)」を選択された方に割り振っています。

「車(運転)」以外の選択をされた方はメールに駐車場番号の記載はありませんが、当日お車でお越しの方はA駐車場をご利用ください。

※河川敷には駐車しないでください。

臨時駐車場から大会会場まで徒歩約10分～15分

会場アクセス



QRコードをスマホで読み込めると、Google Mapが起動し、大会会場が表示されます。
左下の「ルート」を押し現在地からの経路を表示させてご利用ください。

臨時駐車場



注意事項

- 大会開催中はスタッフの指示に従い、安全に留意して参加してください。
- 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。また、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。



※マラソン大会補償制度
費用保険について

過去の気象情報 (12月21日の天気)

	2023	2022	2021
天 候	曇り時々晴れ	曇りのち雨	曇り時々晴れ
10時気温	3.1℃	6.7℃	13.5℃
12時気温	4.3℃	8.4℃	14.5℃

エントリー者限定特典① フルマラソン目標達成ウェビナー

フルマラソンでの目標達成を実現するための施策として、トレーニング期に合わせた全5回(ASICS RACE REPORT付きプランエントリー者限定配信含む)のウェビナー配信を実施いたします。

30K当日前にはBefore、終了後にはAfterのコンテンツをご確認いただくことで皆様の目標達成を後押しします! まだの方はぜひご覧ください。

ウェビナー閲覧はこちらから

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



Before30Kとして、現在2本のウェビナーを配信しています。

公開中 「本番に向けた過ごし方」(全プラン閲覧可能)

公開中 「ASICS RACE REPORTを活用して効果的な30km走」(プラン限定配信)

After30Kとして3本配信します。

12月下旬予定 「フルマラソン1カ月前の過ごし方」(全プラン閲覧可能)

12月下旬予定 「ASICS RACE REPORTの読み解き方と本番に向けた準備」(プラン限定配信)

1月中旬予定 「ランニングフォーム特徴別・弱点補強セミナー」(プラン限定配信)

エントリー者限定特典② TATTA公式チーム



エントリーいただいた方限定のサービスとして、ランニングアプリ「TATTA」の掲示板でRUNNET・ランナーズより目標達成に役立つコンテンツをご紹介します。

まだの方は、「TATTA」をダウンロードして四国30K 公式チームにぜひ、ご参加ください!

TATTA ダウンロード・公式チームの詳細はこちら

<https://runners.30k-series.com/shikoku/team-tatta/>





<コース注意事項>

- コースは全て往復路になります(コース全幅約3~4m)。
- 左側走行をお願いします。前のランナーを追い抜く場合は、必ず「右側」から追い抜くようにお願いします。

<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



amino VITAL
アミノバイタル

アミノバイタル®が四国30Kをサポート！

参加される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

スタート30分前に！	20km地点で！	ゴール後に！
 アミノバイタル® プロ アミノバイタル® パーフェクト エネルギー® コンディショニング エネルギー	 アミノバイタル® パーフェクト エネルギー® エネルギー	 アミノバイタル® GOLD アミノバイタル® GOLD2000 ドリンク リカバー
スタート前	20km	ゴール後

※配布商品は、現時点での予定です。当日変更となる可能性がございます。

アミノバイタル®の
詳細はこちらから



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

ASICS RACE REPORT

ASICS RACE REPORT

ご紹介

ASICS RACE REPORTイベント版付プランにエントリー
いただきました方には、ランニングフォーム分析からレース
や練習を振り返ることができる「ASICS RACE REPORT」
のイベント版をご提供いたします。

また、レース後は特設ブースを設け、解説や今後のトレーニング方法についてのアド
バイスも行っております。

ASICS RACE REPORTイベント版付プランへエントリーされたランナーの皆様は、
ぜひ特設ブースへお立ち寄りください！

着用ウェアに
関する注意点

モーションセンサーを腰に装着して走っていただきますので、セン
サーを装着可能なウェア（例：ランニングパンツ）を推奨します。

※ウエストポーチや、ワンピースを着用される場合は、モーション
センサーが正しく装着できない可能性があります。

イベント版ASICS RACE REPORT
サービス紹介はこちらから

<https://www.youtube.com/watch?v=-6lB7dfS7l4>



MOTION SENSORと
ASICS RACE REPORTについては
こちらから

<https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/running/asics-digital-coaching>



Runmetrix

ランニングは同じ動作を多く繰り返す運動であるため、1歩1歩のロスを減らすことが大きな結果に繋がります。たとえば、着地時に微量でもブレーキがかかっているとそれをカバーするために強く蹴り出す必要があり、結果的に着地時・蹴り出し時の両方で身体への負担が大きくなります。マラソンの後半をパワフルに走るため、まずは自身の走りの特徴を知り、伸びしろを把握しましょう。

CASIOとASICSが共同開発したRunmetrix (ランメトリックス) は、腰にモーションセンサーを装着することで皆さまのランニングフォームを手軽かつ本格的に分析。課題の発見から目標達成をサポートするパーソナルコーチングサービスです。

Runmetrixについて
詳しくはこちら



参加賞

大会オリジナル ロングスリーブTシャツ

大会は、四国内のフルマラソンを目指すランナーの力試しの場として、また四国の中心部「新居浜市」にて開催しますので、今回より大会名を『四国30K』と改称しました。

それに伴い参加賞Tシャツの初回デザインは、高知県のイメージキャラクター「くろしおくん」に! かわいい「くろしおくん」のキャラクターでありながら、白と黒のシンプルなデザインは年齢・男女問わず使いやすい1枚です。また、吸汗・速乾性のあるロングスリーブTシャツなので、秋から春まで長く活用できます。

Tシャツデザインは、3種類。どのデザインに当たるかは、当日のお楽しみです。お仲間ランナーとTシャツ交換もありですね!

Tシャツは受付時にお渡しします。

※デザインは3種類ありますが、選ぶことはできません。

※プリントは「?」部分にプリントされています。

※Tシャツの仕様は変わる場合があります。



プリント
デザインは3種類

SHIKOKU SHIKOKU SHIKOKU



30K

2024



30K

2024



30K

2024

デザインはお選びできませんのでご了承ください。